№4 (402) февраль–март 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

В зимний чай добавим красный перец

стр. 3

Как там, у них?

Русские щи сегодня в моде

Раньше американские мамочки боролись с токсикозом с помощью фитнеса, а теперь едят квашеную капусту.

Русские блюда неожиданно стали очень популярны в США. Мода на них пришла в США из Англии. Мысль кормить беременных женщин традиционными русскими кушаньями пришла одному из американских кулинаров не от хорошей жизни: у его жены был сильный токсикоз. Перепробовав десятки блюд и кухонь, повар от отчаяния обратился к русской, хотя всегда ее недолюбливал. Сначала он угостил жену квашеной капустой, но не с клюквой или яблоком, а со жгучим перцем чили, который сам очень любил. Случилось чудо: тошнота сразу прошла. И это еще не все! У жены проснулось страстное желание. Едва придя в себя после бурной ночи, повар на следующее утро приготовил другое русское блюдо — блины с семгой, и снова под соусом чили. Эффект от блинов оказался еще более впечатляющим. Через 20 минут после жгучей трапезы беременная женщина набросилась на мужа. А еще спустя месяц кулинар выпустил диск «Как с помощью русских щей сделать будущую мамочку счастливой».

До этого времени американские мамочки боролись с токсикозом с помощью регулярных, вплоть до последней недели, походов в фитнес-клубы и отказа от жирных продуктов. А еще спасались от тошноты, выпивая 2 л гранатового сока и съедая 100 г протертой яичной скорлупы или меловой стружки. Новый способ спасения беременные женщины Америки встретили на ура! Особенно их мужья. Теперь они едят малосольные огурцы с русской ядреной горчицей, черным перцем, а куриную лапшу заправляют соусом чили.

P. S. Диетологи предостерегают россиянок, которые ждут ребенка: не надо слепо есть пищу с такими жгучими добавками. Это может доставить неприятности любому человеку, а не только беременной женщине. Чтобы желудок и кишечник хорошо переносили, например, перец чили, нужно употреблять его с детства.

Намотай на ус

● 40% заболеваний раком вызывают вирусы. Исследования показали, что некоторые вирусы, вызывающие рак, могут передаваться людям от птиц и грызунов. Обычно, попадая в организм человека, такие вирусы впадают в спячку. Но в определенный момент они неожиданно активизируются, вызывая рак.

● Недавно ученые выяснили, что обычно дремлющий цитомегаловирус, заражающий до 75% населения в мире, просыпается, когда он выявляет раковые клетки, и начинает ускорять их рост. Избавившись от этого вируса, можно приостановить рост опухоли.

● ЭКО-процедура у женщин, которые не могут забеременеть иначе, удваивает риск развития рака яичников. Причиной, по мнению ученых, является их гормональная стимуляция. За здоровьем женщин, перенесших ЭКО, требуется более пристальный контроль. Важно вовремя выявить предраковую опухоль.

Новости

УЧЕНЫЕ из Санкт-Петербурга нашли способ облегчить самочувствие людей, страдающих ночной изжогой, с помощью препарата, который является точной копией гормона мелатонина.

ИЗРАИЛЬСКИЕ ученые разработали вакцину, которая позволяет приостановить возникновение и развитие аутоиммунных заболеваний — ревматоидного артрита, болезни Крона, рака.

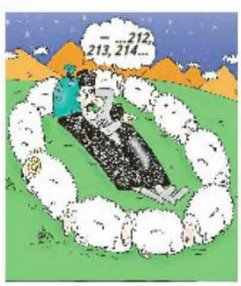
ОЧЕНЬ редкая, более злостная ВИЧ-инфекция, которой заражены всего лишь несколько жителей Камеруна, вышла за пределы этой страны. Опасное заболевание обнаружили у 57-летнего француза. Он попал в январе в клинику с целым букетом болячек: лихорадка, сыпь, увеличение лимфатических узлов и генитальные язвы.

НАУЧНЫМ прорывом прошлого года названо новое лекарство от СПИДа, которое снижает риск заражения здорового партнера, если другой болен СПИДом, на 96%! Еще год назад невозможно было представить, что будет создано такое лекарство.

НОВОЕ лекарство от рака «Панаген» разработали российские ученые. Оно должно стимулировать образование защитных клеток, которые помогают организму распознавать нехорошие опухоли и уничтожать их. Лекарство проходит последнюю проверку.

В ЯПОНИИ стали популярны салоны по чистке ушей. Большинство клиентов — мужчины. Они утверждают, что процедура так расслабляет, что даже умудряются заснуть. Жен заставлять чистить им уши бессмысленно — это не расслабляет.

ПЕНИЕ избавляет от боли и помогает быстрее восстановить силы после болезни. К такому выводу пришли исследователи из США. При этом неважно, есть слух или голос и помнит ли человек песню наизусть. Медики объясняют это так: во время пения организм обогащается кислородом, это улучшает кровообращение.



ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА, ЧТОБЫ НЕ ПОСКОЛЬЗНУТЬСЯ, СМАЖЬТЕ СУХУЮ ПОДОШВУ ОБУВИ КЛЕЕМ «МОМЕНТ» И ОБСЫПЬТЕ ЕЕ ЖЕЛТЫМ ПЕСКОМ.

Актуальная тема *Прикинь на себя*

Микробы из холодильника

ТОЛЬКО В ВЫДВИЖНЫХ ЯЩИКАХ НАХОДИТСЯ В 750 РАЗ (!) БОЛЬШЕ ВРЕДНЫХ БАКТЕРИЙ, ЧЕМ РАЗРЕШЕНО СТАНДАРТАМИ. ГДЕ И КАКИЕ ЕЩЕ БАКТЕРИИ ЖИВУТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ?

Самые холодные полки

Верхние или нижние, где, как правило, хранится сырое охлажденное мясо или птица, готовые салаты, мягкий сыр и готовые блюда. И там же нас подстерегает любительница готовых блюд — листерия. Эта бактерия обожает селиться в подтаявшем мороженом, подпорченных мягких сырах, сыром мясе, готовых салатах. **Чем грозит:** симптомы похожи на гриппозные: повышенная температура, резь в животе, слезотечение. Могут проявиться и на 3-й, и на 70-й день после заражения. Особенно опасно для беременных, поскольку приводит к выкидышу.

Дверца

Здесь мы храним соусы и яйца — это одно из самых теплых мест в холодильнике. Но если яйца заражены сальмонеллой, их нужно хранить при температуре ниже 6°С. Только тогда размножение бактерий остановится. Но и эта температура не убьет бактерии. Погибают они только при приготовлении. Сальмонелла обожает яйца, непастеризованное молоко и сырое мясо. **Чем грозит:** высокая температура, рвота, диарея, боль в желудке. Болезнь продолжается неделю и даже больше.

Выдвижной ящик для овощей

Главные «отравители» среди овощей — помидоры. Если кожица хотя бы чуть-чуть поцарапана, в мякоти сразу начинают размножаться бактерии сальмонеллы, а также норовирусы, которые и становятся причиной желудочно-кишечных заболеваний. В целом же, по подсчетам ученых, именно в ящике для овощей живет больше всего заразы. Самая распространенная — кишечная палочка. Ее много на сырых овощах и фруктах, но обнаруживается и в сыром, и полуготовом мясе. **Чем грозит:** обильной диареей, поражением почек.

Обычные полки

Здесь все продукты хранятся вперемешку: колбасная нарезка, вчерашние котлеты, нарезанные яблоки и открытые консервы. В общем, все, что любит стафилококк. Эта бактерия, попав в человеческий организм, вызывает боли в желудке, сильную тошноту, иногда диарею. Стафилококк токсичен, может серьезно навредить.

И. Ю. Пеликанова, врач-инфекционист

Кстати

● Бактерии при заморозке не размножаются, но и не умирают. Одним из самых безопасных мест в холодильнике можно назвать морозилку. Как подтверждают микробиологи, при температуре ниже 10°С размножаться не хочется даже бактериям. Они как бы впадают в спячку. И больше их не становится, но меньше, увы, тоже.

● Благодаря современным технологиям многие холодильники теперь не нужно размораживать. Но хозяйки забывают его элементарно... мыть! А ведь эта процедура — если протирать внутренние поверхности теплой мыльной водой, а ящик для фруктов струей воды, — спасет от многих проблем! И обязательно мойте овощи и фрукты щеткой с мылом. Тщательно готовьте, варите или жарьте мясо, рыбу, яйца.

Знаете ли вы, что...

ДИАГНОСТИКА С «ЛАНДЫШЕМ» ПРОЩЕ И ДЕШЕВЛЕ

Российские ученые разработали уникальный диагностический комплекс «Ландыш», при помощи которого можно обследовать желудок и кишечник.

На вид это обычная капсула, но в ней умещаются цветная камера, радиопередатчик и батарейки. В России уже несколько лет применяется похожая японская технология, но она очень дорого стоит. Диагностика с «Ландышем» в несколько раз дешевле, и качество изображения у российского аппарата выше. А диагностика — проще. В течение нескольких минут врач найдет проблемные места.

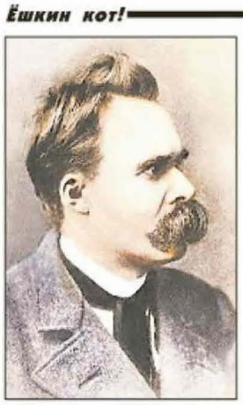
ТАКОМУ КАРДИОСТИМУЛЯТОРУ И МРТ НЕ СТРАШНА

На российском рынке появился кардиостимулятор, с которым можно проходить МРТ.

Этот метод диагностики необходим многим людям. Он лучше других методик помогает обнаружить проблемы с позвоночником, сосудами, нервной системой, а также опухоли. Раньше такое обследование было недоступно для людей с кардиостимулятором ритма, поэтому многие болезни у них обнаруживали поздно. Новинка должна полностью изменить ситуацию.

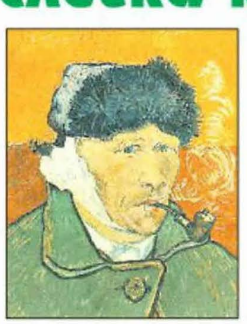
Ёшкин кот! *Не всё так плохо!*

Гении слегка ку-ку...



Ф. В. Ницше. Диагноз Ницше назывался красиво — мозаичная шизофрения, а вот вел он себя не очень. Обнимался с лошадьми, пил из сапога, красил кошек. Но все это спокойно, по-философски.

И. Ньютон. Часто писал голым. Регулярно вместо яиц варил... часы. Мог пообедать несколько раз в день — забывал, что уже поел. Впрочем, что тут удивительного... Так делает большинство мужчин.



Ван Гог. Многие знают, что в приступе помешательства художник отрезал себе левое ухо... и написал автопортрет в «безухом» виде. Но почти никто не знает, что он еще и краски ел. Тюбиками.

Дж. Свифт. «Папа» Гулливера — официально признанный сумасшедший, сумевший заразить своей «чокнутостью» всех нас. Благодаря ему мы побывали в стране лилипутов. А если бы у него не было видений?..

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Как лечиться медвежьим жиром

ЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА, БРОНХИТА, ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СУСТАВОВ, ПСОРИАЗЕ И ДРУГИХ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Его назначают ослабленным больным, перенесшим тяжелые общие заболевания. Доза — от 1 ст. ложки до 50-100 г в день. В народе часто используют и неперетопленное подкожное сало. В этом случае его едят замороженным с солью и пряностями. При комнатной температуре перетопленное сало — масса полужидкая, бесцветная или розоватого цвета.

После 2-3-х недель приема медвежьего жира укрепляется иммунитет, организм очищается от болезнетворных микробов, рассасываются очаги воспаления в легких, бронхах и других органах. Особенно полезен медвежий жир для людей среднего и пожилого возраста: он повышает жизненные силы, защищает печень от поражения антибиотиками и другими лекарствами, в том числе от действия химиопрепаратов, применяемых в онкологии. Медвежий жир, смешанный с медом, приятен на вкус. Взрослым рекомендуется принимать жир, смешанный с медом, по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером) за 30 минут до еды, а без меда — по десертной ложке. Детям — пропорционально весу: до 40 кг — 1 чайн. ложку, 40-70 кг — десертную ложку.

*** Наружно: для заживления ран** медвежий жир намазывают на салфетку и прикладывают на больное место 1 раз в сутки.

*** При обычной простуде** принимают: взрослые — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды до полного выздоровления; дети — по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

*** При туберкулезе, пневмонии, гнойном бронхите** жир употребляют так: взрослые — по 1-3 ст. ложки 3 раза в день за 1 час до еды в течение месяца. Затем делают перерыв 2-4 недели в зависимости от тяжести заболевания, после чего курс повторяют 1-2 раза до полного излечения.

*** При туберкулезах и осложненных формах пневмонии** курс лечения проводят более интенсивно и длительно до полного выздоровления. Маленьким детям дают по 1 чайн. ложке, а подросткам — по десертной ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Жир разводят в стакане горячего молока, добавляя по вкусу мед или варенье. Если есть непереносимость молока, можно намазывать жир толстым слоем на черный хлеб и запивать горячим чаем с шиповником или малиной.

*** Для певцов,** преподавателей, людей, чья профессиональная деятельность связана с длительным пребыванием на морозе, медвежий жир рекомендуется принимать в чистом виде для быстрого смягчения и лечения гортани и голосовых связок: по 1-2 ст. ложки в зависимости от массы тела. Если вес человека до 100 кг — 1 ст. ложка, больше 100 кг — 2 ст. ложки. Причем употреблять жир надо в растопленном нехолодном виде. Достаньте жир из холодильника, где он хранится, оставьте ложку жира (он быстро растает при комнатной температуре), и его можно употреблять. Используется жир до полного излечения болезни.

*** При язве желудка, двенадцатиперстной кишки,** а также при колитах, гастритах, панкреатитах, при общем истощении организма, для повышения половой потенции схема лечения такая же, как и при легочных заболеваниях.

*** Медвежий жир хорошо лечит заболевания суставов:** остеохондрозы, радикулиты, артриты, ревматизм, а также обморожения и обветривания рук, лица, губ. Жир можно накладывать как компресс и смазывать им пораженные участки кожи. При болях ревматоидного и воспалительного характеров эффект от медвежьего жира усиливается после русской бани, сауны или горячей ванны.

*** При лечении начальной стадии псориаза и облысения** медвежий жир также хорош. Он помогает при кожных заболеваниях: экземах, дерматитах, трофических язвах, в том числе долго не заживающих, сыпях, гнойных очаговых воспалениях, диатезах у детей, аллергических кожных зудах.

С. И. Протасов, народный целитель

При простуде медвежий жир взрослые принимают по 1 ст. ложке до еды, дети — по 1 чайн. ложке.

На приёме у терапевта

ЧТО ЛУЧШЕ ОТ КАШЛЯ — СИРОП ИЛИ...?

В аптеках продается много разнообразных средств от кашля — сиропы, таблетки, аэрозоли... Что выбрать, чтобы быстрее вылечиться?

Н. Романовская, Калуга

Таблетки и капсулы действуют дольше, чем разнообразные микстуры и сиропы (как правило, достаточно 1-2 таблеток в сутки). Однако требуется какое-то время, пока таблетка или капсула растворится в желудке и начнет действовать. Исключение составляют шипучие таблетки: они начинают действовать сразу же, и срок их действия более продолжителен. Горячее питье от кашля действует практически сразу, но ненадолго. Ингаляционный способ введения лекарства позволяет доставить препарат сразу в бронхи, поэтому он не оказывает побочного действия на организм. Сладкие сиропы рекомендуются при кашле, вызванном раздражением слизистой, — их действие основано на создании обволакивающей защитной пленки.

КЛАСТЬ ЛИ ГРЕЛКУ НА ЖИВОТ?

У меня цистит. Когда он обостряется, на низ живота кладу грелку. Но дочка говорит, что так делать нельзя. Права ли она?

И. Н. Елькина, Ижевск

Ваша дочка права. Прикладывая грелку при обострении болезни, вы расширяете сосуды мочевого пузыря и органов малого таза. Если у вас инфекция, то она может распространиться на почки и половые органы. Поэтому многие врачи советуют при воспалении любого органа прикладывать не горячую грелку, а пузырь, наполненный льдом. Горячая грелка может только усилить отек ткани, который всегда возникает при воспалении.

КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ГРИППА?

Постоянно говорят, что самое частое осложнение после гриппа — пневмония. А какие еще могут быть осложнения?

И. Николаева, Тюмень

При любых простудных инфекциях снижается иммунитет и «поднимают голову» хронические болячки. Со стороны мочеполовой системы после гриппа возможны цистит, пиелонефрит, у женщин — воспаление придатков, у мужчин — орхит (воспаление яичек). При простудных инфекционных заболеваниях уменьшается выделение мочи. Поэтому необходимо пить больше жидкости для быстрого выведения токсинов. Если после простуды появились боли в области поясницы, какие-то выделения, дискомфорт при мочеиспускании, срочно обратитесь к урологу.

После ОРВИ, гриппа, ангины, особенно, если вы не вылечились как следует, могут возникнуть проблемы и с сердечно-сосудистой системой: миокардит, перикардит, обострение гипертонии и стенокардии. Обратите внимание на боли в области сердца, аритмию, перебои в работе сердца (ощущение типа «то бьется, то не бьется), одышку через некоторое время после простуды. Если есть хотя бы один из этих симптомов, не затягивайте с визитом к кардиологу.

И. В. Куценко, терапевт, врач II категории

Пригодится

● **Для профилактики и лечения атеросклероза** в эмалированную посуду насыпьте 1 ст. ложку зеленого чая и 1 стакан ягод шиповника, залейте 1 л воды, доведите до кипения и подержите на огне 5 минут. Настаивайте в течение 20 минут и пейте как чай, добавив 1 чайн. ложку меда.

● **Больным рассеянным склерозом** для укрепления мышц речевого аппарата и улучшения артикуляции надо ежедневно в течение получаса громко и медленно читать вслух любой текст. Слова и отдельные звуки, которые особенно трудно даются больному, надо стараться произносить особенно часто.

● **При рассеянном склерозе,** чтобы улучшить самочувствие, смешайте 1 стакан лукового сока и 1 стакан меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 3 недели.

Согреемся?

В зимний чай добавим перца

В МОРОЗНЫЕ ДНИ, ЧТОБЫ СОГРЕТЬСЯ, ЛУЧШЕ ПИТЬ ЧЕРНЫЙ, А НЕ ЗЕЛЕНЫЙ — ЛЕТНИЙ — ЧАЙ. А ПРИГОТОВЛЕННЫЙ СО СПЕЦИЯМИ ОН ЕЩЕ И БОДРИТ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ ПРОСТУДЫ.

Чай с кардамоном и молоком

1 л воды, 8 семян кардамона, 4 чайн. ложки чая, кожура апельсина, сахар, молоко.

Вскипятите воду с семенами кардамона, томите на слабом огне 10 минут, добавьте чай, немного кожуры апельсина, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 3 минуты. Сахар и молоко добавьте по вкусу.

Кардамон помогает справиться с утренней слабостью и вялостью, устраняет запах во рту (для этого можно пожевать его семена), нормализует работу сердца.

Чай «Перчинка»

1 чайн. ложка чая, молотый черный перец, 2 стакана воды, 2 чайн. ложки меда.

Чай и молотый черный перец (на кончике ножа) заварите водой и настаивайте 10 минут. Добавьте мед. Получается необычный напиток для любителей остренького, который прекрасно справляется с начинающейся простудой.

Чай «Пряный»

1 палочка или 1 чайн. ложка корицы, 4 бутона гвоздики, корень имбиря, 1 л воды, чай, сахар, апельсин или лимон — по вкусу.

Небольшой кусочек имбиря нарежьте, смешайте с корицей и гвоздикой, залейте водой, доведите до кипения. Водой со специями залейте чай и настаивайте 5 минут. Добавьте сахар или мед, немного сока апельсина или лимона.

Этот чай — настоящий ларец здоровья. Корица улучшает обмен веществ, способствует похудению, имбирь помогает работе желудочно-кишечного тракта, а гвоздика защищает от простуды.

Имбирный чай

1/2 чайн. ложки имбирного порошка залейте кипятком, добавьте ломтик лимона. Дайте настояться в течение 5-7 минут и пейте горячим каждое утро в зимнее время. Можно использовать и целый корень: перед употреблением натереть его на терке, чтобы получилась 1 чайн. ложка, и также добавить в чашку, можно даже с обычным чаем. В чай можно добавить 1 чайн. ложку меда.

Такой чай имеет несколько острый вкус, но лимон придает напитку особый привкус. Этот напиток не только разгоняет кровь по жилам, но и нормализует пищеварение.

Плохой обмен веществ

У кого-то белки, жиры и углеводы расходуются быстрее, а у кого-то медленнее. Но у здорового человека эта скорость достаточна, чтобы килограммы жира не откладывались на талии, разумеется, если правильно питаться.

1. Приучите себя есть часто и понемногу (сократите привычные порции в 2 раза). Обмен веществ как костер. Если мы часто подкидываем топливо, то он равномерно горит. Если же долго лишаем его подпитки, а потом засыпаем сразу кучу «дров», то он едва тлеет. Обмен веществ всегда замедляется при диетах, поэтому и не удается избавиться от лишних килограммов.
2. Ешьте больше овощей и фруктов, а не жирных и сладких блюд. Конфеты — не чаще 2 раз в неделю. Если придерживаться этих двух правил постоянно, то результат не заставит долго ждать.

Пригодится

При насморке, кашле, ангине, бронхите и даже пневмонии поможет простейший ингалятор. Приготовьте бинт или марлю размером 10х40 см. Натрите на терке 3-8 долек чеснока, смажьте кашицей всю поверхность бинта. Затем опустите бинт на дно пустого чайника и закройте его крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите нос пальцами и медленно вдыхайте чесночный аромат в течение 8-10 минут. Выдохи делайте через нос, в чайник выдыхаемый воздух попадать не должен. Проделывайте 5-6 ингаляций в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Стихи наших читателей

БЫЛ БЫ ЖИВ ТВОЙ ОТЕЦ...

Как нам смачно курилось!
Дым столбом и трубой...
Самокрутки калились
От работы такой.
Как нам радостно было
Про запас три бычка,
Как нас дома журили
За кураж табака!
Вмиг пустели карманы,
И слова как свинец —
Говорила мне мама:
«Был бы жив твой отец...»
Но недолго страдал я.
Мать грустила одна.
Пустыри меня ждали,
Там вина — не вина.
Перечтя все потери,
Друг мой, Витька, всерьез
Матюгнулся: «Б..., звери,
Снова били до слез!»
Помню я без укора
Те слова сорванца:
«Хорошо Провотору,
У него нет отца!»

Р. S. Я, Провоторов Анатолий Егорович, образца 1942 года, один из тех детей, которые выросли в трудные годы под жестким девизом: «Не верь, не бойся, не проси!».

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ РАЗОТРИТЕ КЛЮКВУ С САХАРОМ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ ПРИНИМАЙТЕ 14 ДНЕЙ ПОДРЯД НАТОЩАК ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ, КОНТРОЛИРУЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, 1 СТ. ЛОЖКУ ТЕРТОГО СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ ИЛИ РАСТВОР 15 Г КРАХМАЛА В 1/2 СТАКАНА КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ.

Сам себе доктор

Корейские медики советуют пить больше воды, чтобы избежать инфаркта. Недостаток воды в организме, особенно у людей старше 40 лет, нередко приводит к образованию тромбов, а они способны вызвать инфаркт и инсульт. Не случайно они часто возникают через 3 часа после утреннего пробуждения: во время сна у человека, как правило, сгущается кровь. Чтобы избежать этого, врачи рекомендуют 6-7 раз пить воду днем и отхлебывать по глотку ночью, если проснетесь. Это снижает возникновение сердечного приступа на 70%.

Эти две травки ставят на ноги после тяжелейших инсультов

Прочитав несколько номеров «Айболита», решил поделиться своим рецептом лечения инсульта, инфаркта и гипертонии.

Год назад ко мне на прием пришла женщина (тогда я работал в районной поликлинике). Она жаловалась на слабость в правых конечностях. Я поставил ей диагноз ишемический инсульт и отправил в стационар, в неврологическое отделение. Через неделю мне выпало дежурство в неврологии, и там я встретил свою пациентку. Она зашла ко мне в ординаторскую и со слезами на глазах просила помочь ей найти хороший народный метод лечения. Ведь ей было всего 42 года! Я вспомнил последнюю стажировку в Израиле. Там один доктор говорил о двух травах, которые, если принимать их одновременно, ставят людей на ноги после тяжелейших инсультов. Это софора японская и омела белая. Не знаю, кто больше радовался — я или пациентка, но после двух курсов лечения этими травками у нее практически прошел парез конечностей, и женщина вышла на работу. Сейчас с нее сняли инвалидность II группы. А ведь случай был тяжелый! После такого инсульта быстро не восстанавливаются!

Травы, использованные в рецепте, доступны каждому. Их можно купить в любой аптеке. Рецепт приготовления: смешайте по 50 г омелы белой и софоры японской, залейте 0,5 л водки. Настаивайте 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Принимайте при инсульте по 2 чайн. ложки 2 раза в день. Курс 20 дней. Через 15 дней курс повторите.

При других сосудистых заболеваниях для уточнения дозировки лучше обратиться к своему лечащему врачу.

Рувим Александрович Полами, Нижегородская обл.

История болезни

Проверено на себе

Без антикоагулянтов не обойтись...

РАЗЖИЖАТЬ КРОВЬ С ПОМОЩЬЮ ЭТИХ ПРЕПАРАТОВ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИ ТРОМБОФИЛИИ, НО И ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ И ШУНТИРОВАНИЯ СЕРДЦА, ПРИ ИБС, АРИТМИЯХ, ПОСЛЕ СТЕНТИРОВАНИЯ СОСУДОВ.

Моя кровь сворачивается внутри сосудов...

...Три года тому назад в палату, где я лежала после замены коленного сустава, зашел врач-гематолог. Прозвучал, как мне показалось, приговор — тромбофилия, лейденская мутация V-фактора. Это значит, что из-за поломки генов моя кровь сворачивается внутри сосудов. Органы, лишившись питания, начинают погибать. Тромбофилия была причиной очагов омертвения в костях, бесконечных тромбозов вен ног. Выслушав объяснение гематолога, я задала вопрос: «Что делать дальше?» — и услышала: «Принимать антикоагулянты. Без них, — сказал врач, — перспектива продолжительности твоей жизни будет мрачной. Кровь будет сворачиваться в сосудах, и любой следующий тромбоз может убить. Поэтому, если хочется жить, антикоагулянты придется принимать всю жизнь».

Я перечитала десятки статей об антикоагулянтах. В результате методом проб и ошибок мне удалось определить, каким правилам нужно следовать неукоснительно, а какими можно пренебречь. Вот этим опытом и решила поделиться. А вдруг кому-то пригодится?

Антикоагулянты бывают прямые и непрямые

Для начала немного информации. Антикоагулянты (дословно «препятствующие свертываемости») бывают прямые и непрямые. Антикоагулянты прямого действия, грубо говоря, нарушают взаимодействие необходимых для формирования тромба веществ. К таким антикоагулянтам относятся гепарины — обычные и современные низкомолекулярные («Фраксипарин», «Клексан» и т. д.). Непрямые же антикоагулянты блокируют витамин К, из которого печень делает необходимый для формирования тромба протромбин. Нет витамина К — нет протромбина — нет тромба. Наиболее часто применяемые непрямые антикоагулянты — «Варфарин», «Фенилин», на Западе — «Маркумар».

В каких случаях без антикоагулянтов не обойтись

Ситуаций, в которых необходимы антикоагулянты, — масса. К примеру, для профилактики тромбозов при многих операциях и травмах. В таких случаях, когда антикоагулянты нужны продолжительное время (до 6 недель), обычно используются различные формы гепарина. Если риск образования тромбов высокий, больные обычно месяцами и годами принимают непрямые антикоагулянты, например, после тромбозов глубоких вен ног. Нередко антикоагулянты назначают принимать пожизненно (чаще всего после замены клапанов сердца, при мерцательной аритмии и некоторых видах тромбофилии).

О побочных эффектах и осложнениях

Запомните: в этом мире нет лекарства без побочных эффектов и передозировок. Поэтому, если кто-то предлагает вам чудо-таблетки, чудо-травки, чудо-порошочки, чудо-приборчики, которые лечат от всего на свете, но при этом лишены побочных эффектов, гоните этого человека подальше вместе с его чудо-лекарствами. У антикоагулянтов свои побочные эффекты. Гепарин и иже с ним в первую очередь способствуют развитию остеопороза (ломкости костей) и гепарин-индуцированной тромбоцитопении — реакции организма из серии «бей своих, чтоб чужие боялись»: иммунной системе не нравится гепарин, но она атакует собственные тромбоциты. Это редкое явление, но остеопороз появляется, если долго принимать препараты. У непрямых антикоагулянтов основной побочный эффект, как это ни странно, и есть его терапевтический эффект — кровоточивость. Было бы классно, если бы существовали препараты, которые не давали бы образовываться ненужным тромбам, например, на искусственных клапанах сердца и при этом не мешали формированию нужных тромбов (при повреждении сосудов). К сожалению, пока это только мечта. Современные антикоагулянты препятствуют образованию любых тромбов. Отсюда главная проблема — любая травма чревата кровотечением. При правильно подобранной дозе «Варфарина», регулярном контроле свертываемости крови такие кровотечения редко бывают опасными, но все же такой риск существует.

Какой же антикоагулянт выбрать?

Поскольку эксперимент я проводила на собственной шкуре, пишу о конкретных препаратах.

С самого начала для меня встал вопрос: какие именно антикоагулянты применять — аналоги гепарина или «Варфарин»? Гепарин в моей ситуации вроде как предпочтительней, но у него есть четыре огромных недостатка: его нужно колоть (самую ходовую разновидность гепарина — «Клексан» — 2 раза в день) и со временем он вызвал бы остеопороз, который у меня имелся и без гепарина. К тому же стоит этот препарат бешеных денег. И главное, нет данных об отдаленных последствиях длительного лечения гепарином (а мне его нужно принимать всю жизнь!). «Варфарин» же спокойно можно применять годы и десятилетия. Кроме того, он в таблетках, не вызывает развития остеопороза и стоит вполне доступно, но... Нужно регулярно контролировать свертываемость крови (а вен у меня — полный ноль), любая травма может плохо закончиться (из-за мышечной слабости имею «привычку» периодически падать). Взвесив все за и против, мы с гематологом приняли решение все-таки в пользу «Варфарина».

Как действует препарат «Варфарин»

Как я уже писала, он влияет на образование необходимого для свертывания крови протромбина. Протромбин вырабатывается печенью. Для его образования печени нужен витамин К, который мы получаем с пищей, главным образом из листьев и овощей зеленого цвета. И еще его синтезируют бактерии у нас в кишечнике. Дефицита витамина К у здоровых людей практически не бывает. Даже если они ничего зеленого не едят, бактерии все равно синтезируют минимально необходимое количество этого витамина. У таких, как я, больных «Варфарин» блокирует этот самый витамин К, в результате чего печень не получает «стройматериал», а значит, не может вырабатывать достаточно протромбина. А чем меньше его в крови, тем ниже свертываемость. Естественно, «Варфарин» нейтрализует не весь витамин К, который есть в организме, а только его часть, пропорциональную дозе. То есть чем больше выпить «Варфарина», тем больше витамина К он нейтрализует, тем меньше протромбина сможет вырабатывать печень, тем ниже будет свертываемость крови...

Как научиться жить с «Варфарином»...

Сейчас это уже не кажется мне таким трагично-сложным, а поначалу... Я буквально ненавидела эти таблетки и те правила, которые нужно соблюдать из-за них. Но человек ко всему приспосабливается. Вот и я приспособилась. В первую очередь мне нужно было определить, где можно профилонить, а какие правила соблюдать железно. Психовать, ругаться, но соблюдать! В результате размышлений, проб и ошибок для себя я определила правила, которым неотступно следую.

Ирина Львовна Рязанцева, Уфа

Если вам предлагают чудо-таблетки, чудо-травки, чудо-приборчики от всех болезней, бегите подальше!

«Железные» правила

1. Надо жестко контролировать свертываемость крови. Не только в плановом порядке, но и в любых ситуациях, когда теоретически возможны колебания свертываемости.

2. Четко подбирать дозировку «Варфарина» и не допускать ситуаций типа «забыла выпить» или «выпила не ту дозу».

3. Правильно питаться. Это действительно очень важно. Надо отказаться от тех продуктов, которые противопоказаны сердечникам, людям с больными сосудами, в том числе при атеросклерозе и тромбофлебите.

4. Всегда учитывать взаимодействие между «Варфарином» и другими препаратами, витаминами и травами, которые повышают свертываемость крови.

Пригодится

■ ПРИ НЕВРАЛГИИ ЛИЦЕВОГО НЕРВА ЗАПАРЬТЕ ПУЧОК СУХОГО УКРОПА С СЕМЕНАМИ КИПЯТКОМ. В ТЕРПИМО ГОРЯЧИЙ НАПАР ОКУНИТЕСЬ И СИДИТЕ ТАК ДО ОСТЫВАНИЯ. ЗА 2-3 ПРОЦЕДУРЫ ВОСПАЛЕНИЕ ПРОЙДЕТ.

■ ПОМОГУТ ЯГОДЫ ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ. СВЕЖИЕ ИЛИ СУХИЕ РАСПАРЕННЫЕ ПЛОДЫ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КАШИЦУ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ В ВИДЕ КОМПРЕССА К БОЛЬНЫМ УЧАСТКАМ НА 2 ЧАСА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Для гипертоников

Кровь пошла из носа...

Если часто скачет артериальное давление, из носа может пойти кровь. Это даже хорошо. Значит, инсульт не грозит.

Первым делом примите полусидячее положение. Наклоните голову чуть вниз, чтобы кровь не попала в носоглотку. Если есть кто-то поблизости, попросите положить вам на затылок, лоб и переносицу полотенце, смоченное в холодной воде. Потом прижмите к носовой перегородке крыло носа с той стороны, где вытекает кровь, и удерживайте 5-7 минут. Если кровь не останавливается, введите в ноздрю ватный тампон, смоченный перекисью водорода. Затем сделайте самомассаж шеи: разотрите ее вдоль сверху вниз, после чего выдохните воздух и задержите дыхание на 10 секунд. Повторите несколько раз.

Сахарный диабет коварен

ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ ТРУДНО ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ. КАК НЕ УПУСТИТЬ МОМЕНТ ДЛЯ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ?

Без болей в сердце

У большинства людей атеросклероз обычно развивается годам к 60, у диабетиков появляется уже к 40. То же самое относится и к следствию атеросклероза — ишемической болезни сердца. При этом пациенты с диабетом могут не чувствовать боли, а приступы стенокардии у них проходят незамеченными. Далеко не всегда человек чувствует и подъем артериального давления, которое с возрастом начинает расти практически у всех, кто страдает «сахарной болезнью». А ведь из-за гипертонии поражаются почки, нарушается зрение, увеличивается риск получить инфаркт или инсульт.

При сахарном диабете любые ранки и язвочки хорошо лечит инсулин в виде примочек.

Сложность состоит еще и в том, что диабетикам противопоказано большинство препаратов, хорошо понижающих давление и одновременно предотвращающих приступы стенокардии: такие средства вызывают резкие колебания уровня сахара в крови. Нельзя принимать и мочегонные, которые часто назначают гипертоникам.

Что делать? Подобрать лекарство от гипертонии все-таки можно. Есть такие, которые не только снижают давление и улучшают работу сердца, но и положительно влияют на работу почек и сосудов. При диабете необходимы регулярные обследования сердечно-сосудистой системы. Обязательно проверяйте, какова вязкость крови, делайте ЭКГ. Дома нужно иметь тонометр: уровень давления диабетикам надо контролировать дважды в сутки. И конечно, берегите сердце от перегрузок.

Без сахара в моче

Диабет поражает почки и приводит к развитию диабетической нефропатии, которая со временем может стать причиной почечной недостаточности. У пожилых женщин к этому почти всегда присоединяется пиелонефрит: «сладкая» моча — отличная среда для размножения бактерий. Нередко дополнением к диабету бывает и цистит. Если его вовремя не заметить, то пиелонефрит может долго не диагностироваться.

Что делать? Люди с диабетом часто сдают мочу на сахар. Но для выявления пиелонефрита этого недостаточно. Регулярно делайте общий анализ мочи и анализ по Нечипоренко.

Без ран на ногах

Диабет часто приводит к поражению сосудов. Поэтому одно из самых грозных его осложнений — трофические язвы на ногах. Толчком к их появлению может стать совсем незначительная потертость или ранка. У диабетика она быстро инфицируется, а это чревато серьезными последствиями — вплоть до ампутации. Однако больные зачастую не замечают повреждений: при диабете страдают не только сосуды, но и нервные волокна, поэтому чувствительность ног снижается.

Что делать? Первые признаки нарушения кровообращения: зябкость ног, онемение, мурашки и боли при ходьбе. Если почувствовали что-то подобное, не оставляйте это без внимания. Обратитесь в кабинет диабетической стопы — они есть во многих медицинских центрах и больницах. Чтобы избежать осложнений, аккуратно стригите ногти, обязательно вытирайте мягким полотенцем межпальцевые промежутки после душа, носите только удобную обувь. Помогают сохранить чувствительность ног при диабете витамины. У больных диабетом их содержание в крови понижено. Поэтому нервы, не получая достаточно «горючего», постепенно разрушаются. Витамины группы В, если их в организме достаточно, останавливают этот неприятный процесс.

Без переломов

При диабете высок риск разрушения костей, то есть остеопороза. Дело в том, что инсулин не только регулирует уровень сахара в крови, но и участвует в формировании костной ткани. Если содержание этого гормона недостаточно (а при диабете это так), кости становятся менее плотными. К тому же у пациенток с диабетом раньше наступает климакс. Резкое снижение уровня женских половых гормонов эстрогенов делает скелет еще более хрупким. Из костей быстрее вымывается кальций, и переломы могут случаться даже при незначительных травмах.

Что делать? Женщине с диабетом, если ей исполнилось 40 лет, нужно регулярно посещать гинеколога-эндокринолога. Врач может оценить особенности гормональной перестройки и при необходимости подобрать заместительную терапию.

Для укрепления костей ешьте как можно больше продуктов, богатых кальцием, — творог, сыр и рыбу — и курсами принимайте препараты кальция. Очень важную роль также играет витамин D. Лучший его источник — солнечный свет. Достаточно 15 минут побыть в ясный день на улице с открытым лицом и кистями рук, чтобы получить его суточную дозу.

С. В. Мамонова, эндокринолог, врач высшей категории

Вместо теста

Как начало распознать?

В начальной стадии диабета вас должны насторожить такие симптомы:

* сколько ни утоляете жажду, никак не можете напиться;
* из-за частых позывов к мочеиспусканию испытываете неудобства, когда приходится надолго отлучиться из дома;
* высохшие капли мочи оставляют на белье плотные белые пятна, напоминающие следы от крахмала;
* одолевают слабость и сонливость;
* зрение «село»: контуры предметов расплываются, как будто смотрите сквозь туман;
* периодически возникает ощущение мурашек, онемение и покалывание в ладонях и подошвах;
* не удается избавиться от прыщей;
* у вас очень сухая кожа, плохо заживают порезы и царапины;
* беспокоит кожный зуд, особенно в области промежности;
* в последние месяцы сбросили более 3-5 кг, не прикладывая к этому усилий;
* сколько бы ни съели, никак не можете наесться, постоянно испытываете сильный голод.

Уроки жизни

«Да, я нафталин! Зато другие — моль!»

АЛИСА ФРЕЙНДЛИХ, актриса:

«Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно следить за тем, как и когда ешь. Раз в месяц я придерживаюсь такой диеты в течение недели:

1-й завтрак: стакан несладкого чая или чашечка черного кофе, фрукты.

2-й завтрак: 40 г сыра с листом зеленого салата и хлебец.

Обед: яйцо вкрутую, 200 г мяса, поджаренного на сухой сковороде, 20 г сыра, большая порция салата из овощей.

Полдник: как 1-й завтрак.

Ужин: 200 г мяса, овощной салат на растительном масле, свежие фрукты или сок из них».

О возрасте: «Да, мы старики! Но я согласна с замечательным режиссером Петром Наумовичем Фоменко. У него как-то спросили, мол, вас не раздражает, что многие вас считают старомодным. На что Фоменко ответил: «Да, я нафталин! Зато все остальные — моль!» По-моему, лучше не скажешь!»

На каждый день

Подбираем дозу

Много лет болею сахарным диабетом II типа, принимаю таблетки, а недавно врач мне назначил инсулин. Как самостоятельно дозировать количество вводимого препарата?

Н. П. Гаврилова, Саратовская обл.

Показатели глюкозы часто меняются, а к врачу ходить каждый день проблематично, свое здоровье пациент должен контролировать сам. Вот несколько правил.

* Всегда оценивайте уровень сахара в крови утром натощак, через 2 часа после обеда и ужина.
* С какими цифрами глюкозы вы ложитесь спать, с такими и должны вставать.
* После еды уровень сахара в крови должен быть на 2 единицы больше, чем до трапезы.
* Когда доза длинного инсулина подобрана правильно, даже если больной пропустит прием пищи, у него не должно возникнуть ни гипо-, ни гипергликемии.
* У некоторых диабетиков случается синдром утренней зари, когда в 5-6 часов утра уровень сахара в крови резко повышается.
* Если перед сном уровень сахара 7,5 ммоль/л, а утром — 3 ммоль/л, значит, сделанная вечером доза инсулина велика, ее нужно уменьшить на 2 единицы и проверить колебания глюкозы на следующий день.
* Если утренние показатели глюкозы 12 ммоль/л, значит, дозу препарата надо увеличить на 2 единицы и проконтролировать свое состояние в ближайшие 2-3 дня.
* Если перед обедом сахар высокий — 13 ммоль/л, его не стоит снижать очень резко, оптимальная цифра — 8 ммоль/л, это поможет избежать гипогликемии.

ВАЖНО ОБСЛЕДОВАТЬ КИШЕЧНИК

Диабетикам желательно хотя бы раз в два года проходить специальное обследование — колоноскопию.

Московские ученые выяснили, что у людей, страдающих сахарным диабетом II типа, вдвое выше риск развития рака толстого кишечника, чем у их здоровых сверстников. Поэтому диабетикам желательно хотя бы раз в два года проходить специальное обследование — колоноскопию. Эту же процедуру можно делать при внезапных изменениях стула и необъяснимой потере веса, а также при появлении неприятных ощущений в животе, особенно по ночам.

МОЖЕТ, ДОБАВКИ ВИНОВАТЫ?

Вам кажется, что определенный тип инсулина вызывает у вас аллергическую реакцию?

Это скорее связано с добавками, используемыми производителями, чем с самим инсулином. Не паникуйте. И постарайтесь сменить тип инсулина, проконсультировавшись у эндокринолога. Кстати, как вы делаете инъекцию? Если игла проникает под кожу неглубоко, то это тоже может стать причиной раздражения, а слишком глубокое проникновение может оставить синяк.

Трофическую язву залечит прополис

АЙБОЛИТ

У моей жены, которая больна диабетом, на большом пальце правой ноги образовалась шишка размером с половину яйца. Хирурги предлагали ее удалить с помощью операции. А что значит трогать ткань при диабете? Какие это может вызвать осложнения? Мы не стали рисковать. Я делал лепешки из прополиса (каждый раз брал свежий), накладывал на шишку. Через некоторое время она исчезла. А мне от трофической язвы помогла тертая тыква, с которой я делал компрессы. За ночь язва очищалась. Прекрасно помогает при язве прополис. 1 чайн. ложку прополиса надо развести в 5 чайн. ложках спирта, хорошо размешать. Кисточкой или зубной щеткой надо нанести раствор на пораженную кожу, через минуту процедуру повторить. Образующаяся пленка из прополиса убивает микробы и оздоравливает кожу. В течение суток раны нельзя мочить. Через 5-6 процедур от язвы не остается и следа.

Е. С. Иванин, Орловская обл.

Проверено на себе

...И не лежите на боку весь день

АЙБОЛИТ

В стакан свежего кефира положите 1 чайн. ложку молотой корицы и хорошо размешайте. Пейте утром натощак и вечером перед сном в течение 8-10 дней. Если вы к тому же придерживаетесь овощной диеты, не злоупотребляете сладостями и не лежите на боку весь день, а постоянно двигаетесь, нагружаете себя физически, сахар пойдет вниз!

В. Строганов, Хабаровский край

Однажды взяли кровь на сахар, ну и дальше по цепочке...

АЙБОЛИТ

Сахарный диабет у меня обнаружили 6 лет назад совершенно неожиданно: попала в больницу с переломом, взяли кровь на сахар, ну и дальше по цепочке... Сразу было очень страшно: до этого я ведь считала себя совершенно здоровой. Плакала, переживала: как же теперь жить? Но живу и даже радуюсь жизни! Стараюсь строго, по мере возможности, соблюдать диету, хотя первое время постоянно срывалась. Потом поняла, что себя надо любить. И теперь, если мне хочется чего-нибудь сладкого, то вместо пирожного ем какой-нибудь фрукт (только не виноград!) и считаю, что это намного вкуснее: ну что за радость в жирном, приторном, наполненном искусственными красителями торте?!

Картофель из своего меню я тоже почти исключила. Ем его очень редко и совсем по чуть-чуть. Мое основное меню — овощи: капуста, морковка, лук, сладкий перец, салатик... Очень советую всем, кто болен диабетом, отвары из шиповника: они понижают сахар. Но постоянно его пить нельзя, лучше всего курсами по 2-3 недели 4 раза в год.

У меня большая семья, приходится много трудиться, но я не забываю о себе. Чтобы быть в форме и жить качественно, делаю массаж рук и ног, гимнастику, которая очень помогает от стресса — он ведь первый враг диабетика. Конечно, в аптеках сейчас продается огромное количество всяких успокаивающих сборов, но гимнастика, хотя бы полчаса в день, все же лучше. А какие замечательные упражнения для расслабления существуют в йоге! Возьмите их на вооружение. Жить с диабетом счастливо можно!

А. Н. Горевая, Омск

Подсолим?

При ангине — соляной компресс

Предлагаю хороший рецепт от ангины, которым мы пользуемся в своей семье. При самой сильной ангине смешайте 1 чайн. ложку соли, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана фруктового уксуса. Смочите хлопчатобумажную салфетку, отожмите и наложите на горло (снаружи, на область гланд). По мере высыхания компресса снова смачивайте его. Даже гнойная ангина проходит очень быстро.

С. К. Егупова, Тверская обл.

Шишки уменьшаются и не болят

Шишки на больших пальцах ног я вывожу так: полпачки йодированной соли заливаю водой так, чтобы соль покрылась. Ставлю на огонь и держу до тех пор, пока вода не испарится. В горячую соль добавляю вазелин из четырех жестяных баночек. Полученную смесь выкладываю на шерстяную ткань и прикладываю к шишкам на ночь. Курс лечения 15 дней. Шишки уменьшаются и не болят.

Е. И. Ефимова, Татарстан

Солёный коньяк всегда под рукой

Им можно лечить больные суставы, флюс, приливы при климаксе, головокружения. Налейте в бутылку на 3/4 коньяк, затем всыпьте столько мелкой соли, чтобы коньяк поднялся кверху. Закройте бутылочку крышкой и энергично взбалтывайте смесь в течение минуты, затем поставьте отстаиваться. Когда соль осядет, лекарство готово. При применении не взбалтывайте. При головной боли или боли в суставах растирайте лоб и больные места несколько раз в день. Внутрь принимайте по 1 ст. ложке, разбавив в 1/4 стакана воды. При флюсе и ангине полощите рот и горло разбавленным пополам с водой соленым коньяком. Помогает также во время простуды и гриппа.

И. Н. Прозорова, Сыктывкар

Солёная подушечка на грудь от бронхита

С помощью этого рецепта я лечу семью от бронхита, удушающего кашля и хрипов в груди. Вечером смешайте 50 мл подогретого, но некипяченого молока, по 1 ст. ложке сливочного масла и меда, желток одного яйца и взбейте. Для взрослого можно добавить 30 мл водки. Дайте больному выпить маленькими глотками. Одновременно с этим надо парить ноги. Предварительно сшейте мешочек размером примерно 15х25 см. Лучше всего для этого подойдет плотная льняная ткань или вафельное полотенце. На раскаленной сковороде нагрейте 1-1,5 стакана крупной соли, пересыпьте ее в мешочек и положите больному на грудь. Сначала подложите пеленку (полотенце), а как только тело привыкнет к теплу, уберите ее. Больной должен лежать в постели, укрытый одеялом. Через 15-20 минут мешочек снимите и хорошенько укутайте грудь пуховым платком или шерстяным шарфом. С постели вставать нежелательно, пусть больной так и спит до утра. Процедуру повторите 3 раза на ночь.

И. В. Кравченко, Омск

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИТИЛИГО, НА НОЧЬ СЪЕДАЙТЕ ГОРСТОЧКУ СЕМЯН КУНЖУТА. ДНЕМ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ НАДО — ОНИ ВЫЗЫВАЮТ СОННЛИВОСТЬ.

■ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА И ГИПЕРТОНИИ ПОЛЕЗНО ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ ВЫПИВАТЬ ПО 1/4 СТАКАНА ГРЕЙПФРУТОВОГО СОКА С МЯКОТЬЮ.

Заболело горло?

* Привяжите к горлу капустный лист, снимающий жар и воспаление, меняйте его как компресс.
* Пейте малиновый или зеленый чай с медом.
* Полощите горло водным раствором экстракта прополиса, настоем ромашки, шалфея, листьев грецкого ореха, разбавленными капустным, свекольным соками или настоем календулы.

Пригодится

ПРИ болях в суставах смешайте 50 мл камфорного спирта, 50 г горчичного порошка и 100 мл спирта, водки или самогона. Добавьте хорошо взболтанный яичный белок, все хорошенько смешайте и натирайте больные места.

ГЕРПЕС на губе? Сделайте крепкий раствор поваренной соли, опустите в него корочку ржаного хлеба (пусть пропитается) и прикладывайте к высыпаниям. Концентрация раствора — 1 десертная ложка соли на стакан воды.

ОТ бородавок. Измельчите в кашицу репчатый лук (или ягоды красной рябины) или отожмите сок из одуванчика (или капусты) и делайте примочки 2 раза в сутки в течение 1-2 недель, пока бородавки не исчезнут.

ПРИ плохом аппетите после болезни 1 ст. ложку лепестков подсолнуха залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

ПОМОЖЕМ щитовидке. Возьмите 100 г гречки, 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды, соль по вкусу. Гречку сварите как обычно. В почти готовую кашу добавьте куркуму, морскую капусту и соль и тщательно перемешайте.

От запоров

Один из лучших рецептов тибетской медицины от запоров. Хорошо промойте несколько столовых ложек овса, высушите, мелко измельчите. Принимайте 1 раз в день, добавляя к любому блюду. Вначале возьмите порошка на кончике чайной ложки, постепенно увеличивая дозу и количество приемов до 1/2 чайн. ложки 3 раза в день. Принимайте до появления ежедневного стула. Если нет результата и в животе продолжаются боли, наблюдается метеоризм и вздутие кишечника, то через 1-2 недели приема увеличьте дозу до 1 чайн. ложки 3 раза в день.

Вы просили рассказать — *Не упусти время*

Почему в ухе звенит?..

Шум или звон в ушах может возникнуть даже у здорового человека. Но когда он не проходит несколько дней, причем вы начинаете хуже слышать, — это сигнал тревоги.

ПРОВЕРЬТЕ АРТЕРИИ...

Самые частые причины — нарушение кровообращения в артериях головного мозга за счет их сужения (стеноза). Если шум в ушах пульсирующий, совпадающий с сердечным ритмом, при этом перед глазами мелькают мушки, а голова кружится или болит, речь может идти о повышенном артериальном давлении. В этом случае шум в ушах может нарастать или стихать, в зависимости от того, повышается или падает давление.

Ощущение звона в ушах часто сопутствует атеросклерозу. Стенки артерий утолщены за счет холестериновых отложений, из-за этого уменьшается просвет сосудов. В итоге кровь проходит под большим давлением — с шумом. Если же имеется холестериновая бляшка, то она сама может вызывать определенный звуковой резонанс, который слышит ухо. **Что предпринять?** Кроме лор-врача, нужна консультация терапевта, невролога, кардиолога. При необходимости надо обследовать сосуды головного мозга и шейного отдела позвоночника. Препараты или специальная диета уменьшат уровень холестерина в крови.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ...

Переживания, постоянное нервное напряжение тоже могут стать причиной «морского прибоя» в ушах. У человека в моменты стресса височный мускул всегда перенапряжен. Задача этого мускула заключается в том, чтобы настороженно поднимать «ушки на макушку» в момент опасности, как это делают животные. Этого напряжения бывает достаточно, чтобы сузить кровеносные сосуды слухового аппарата. Кроме того, нервное напряжение изнашивает нервные окончания внутреннего уха. В итоге это не только нарушает кровообращение, но и приводит к ложным сигналам в головном мозге, которые трансформируются в разные звуки. **Что предпринять?** Если причина шумов в излишней нервозности, снять нервное напряжение можно с помощью успокоительных препаратов, массажа или упражнений, направленных на мышечное расслабление.

ПРОВЕРЬТЕ САХАР

Диабет также ведет к снижению слуха и появлению шумов. Причем есть прямая связь между повышенным уровнем инсулина в крови и слухом. Нарушение работы щитовидной железы тоже приводит к изменениям во внутреннем ухе. И как результат — шум в ушах. Причем в зависимости от заболевания (повышенная или пониженная функция щитовидки) шум может быть пульсирующим, в ритме сердечных сокращений, и непрерывным, напоминающим звон. **Что предпринять?** Если вдобавок к шуму вы стали поправляться или худеть, излишне раздражительны, появилась немотивированная слабость, сходите к эндокринологу, сдайте кровь на сахар и на гормоны щитовидной железы.

И. Н. Сюткина, терапевт, врач I категории

Не навреди — *Прикинь на себя*

Такие разные гастриты

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ПРИ ГАСТРИТЕ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ КИСЛОГО, ОСТРОГО, УЖ ЛУЧШЕ КАШИ. НО ВЕДЬ ГАСТРИТ БЫВАЕТ РАЗНЫЙ.

Специалисты выделяют в основном гастрит с повышенной кислотностью и с пониженной. В первом случае желудочный сок содержит большое количество соляной кислоты (такой гастрит часто встречается у молодых). Второй характерен для людей постарше. Им не хватает кислоты, и это может привести к злокачественным заболеваниям. Поэтому этот тип гастрита считается наиболее опасным.

Гастрит с повышенной кислотностью

Симптомы. Изжога, чувство давления, жжения. Режим питания. Есть надо небольшими порциями 4-5 раз в день, соблюдать 10-часовой ночной перерыв. Что есть. Избегать продуктов, стимулирующих выделение кислоты: мясных, рыбных и грибных бульонов, капустных отваров. Их надо заменить постными или молочными супами. Гасят проявление гастрита сладкие фруктовые соки, негазированные бикарбонатные минеральные воды, какао и кисель.

Гастрит с пониженной и нулевой кислотностью

Симптомы. Неприятный привкус во рту, тошнота, слюнотечение, чувство распирания в подложечной области. Режим питания. Соблюдать привычный для организма режим питания. Что есть. Не злоупотреблять соленой, острой и пряной пищей. Можно есть протертые зеленые яблоки, кисломолочные продукты, слабопросоленную рыбу, кислые соки и морсы. Обязательно нужно есть мясные и рыбные бульоны. Исключить изделия из сдобного теста, блины, жареные пироги, рис и ржаной хлеб.

При первых признаках болезни

Первые 2 дня лучше воздерживаться от пищи, разрешается только питье. Потом перейти на щадящее питание (теплые, нежирные, протертые блюда). Проконсультироваться с врачом и подобрать диету и лекарства. Во время обострения гастрита с пониженной и нулевой кислотностью смешайте 20 г листьев мяты перечной, по 15 г травы сушеницы болотной, травы спорыша, цветков тысячелистника, по 10 г цветков ромашки аптечной, семян укропа, корня валерианы, семян тмина, 5 г шишек хмеля. Залейте 4 ст. ложки сбора 1 л кипятка, настаивайте в духовке 10-12 часов, процедите. Утром натощак выпейте 1 стакан, и пейте по 1 стакану каждые 2 часа. Пейте каждый день, пока не закончится сбор.

С экземой справится клюква, а печень вылечит бессмертник

В 1946 году, после войны, я заболела экземой. Лекарств тогда не было никаких, знакомый травник посоветовал купить клюкву, обдать кипятком 7-8 ягод, выдавить сок на язвы и слегка втереть, дав соку впитаться. Первая процедура очень болезненная, но перетерпела, следующие процедуры были полегче. Делала их 2-3 раза в день. Когда начали образовываться корочки, смазывала их ланолиновым кремом, чтобы кожа не лопалась. Вскоре появилась молодая кожица. Лечиться надо до полного выздоровления. Одно условие: во время лечения нельзя мочить раны и купаться. А когда заболела печень, травник посоветовал пить настой желтого бессмертника. Я заливала 4 ст. ложки травы стаканом кипятка в термосе на ночь. Утром процеживала, доливала до 0,5 л и опять заливала в термос. Брала с собой на работу, пила горячий в течение дня 1 неделю. Один день отдыхала и снова пила, так целых 3 месяца. Зато печень перестала болеть и по сию пору не беспокоит.

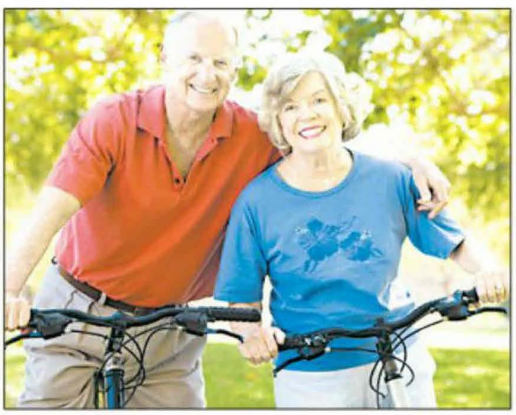
Тамара Яковлевна Уразова, Ростов-на-Дону

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Думай, думай...

Доживём до ста лет?!

Доживут ли нынешние тридцати- и сорокалетние до ста лет — бабушка надвое сказала. А вот более старшие люди все еще имеют шанс.



Они придерживаются старых правил, в их семьях лапша по-прежнему раскатывается вручную, соусы для макарон готовятся дома, а не покупаются в супермаркетах, вино делают сами, а масло берут у частников, которые сбивают его из домашнего молока. И даже тот самый смалец добывают не в ближайшем магазине, а вытапливают из свиного сала. Пожилые люди не едят шпинат летом, а клубнику зимой, хотя все это продается круглый год. Они порой бессознательно продолжают держаться корней, и именно это позволяет им выглядеть лет на двадцать моложе.

Не забудем еще один факт: физическим трудом наши старики занимаются всю жизнь, до самой старости. Речь идет не только о мужчинах: то самое раскатывание теста вручную, которым обычно занимаются женщины, — неплохая физическая нагрузка.

Так что дело за малым: отворяться от телевизора и встать с дивана, а заодно перестать покупать колбасу, неизвестно из чего сделанную, и мясные консервы, в которых сои и консервантов больше, чем мяса. А вместо переслащенных нектаров из картонок с помощью соковыжималки готовить себе соки из родных российских яблок и моркови. И тогда мы всех переживем!

Заеды

Вначале в уголках рта появляется покраснение, затем небольшие трещинки, а иногда и эрозии. Это заеды.

КАК ИХ ЛЕЧИТЬ

Если своевременно не избавиться от заед, могут образоваться корки и даже болезненные кровоточащие язвы. Иной раз приходится отказываются от приема пищи, так как больно открыть рот...

Чаще всего причиной появления заед бывает недостаток в организме витамина B_2 (рибофлавина). В таких случаях появляются корочки на крыльях носа и других участках лица, печет и краснеет язык. Больной жалуется на слабость, потерю аппетита, быструю утомляемость.

Замучили заеды? На конец спички намотайте немного ватки или бинтика, почистите в ушах серу и смазывайте ею заеды.

К появлению заед приводит и неправильно изготовленный зубной протез, а иногда анатомические особенности, когда ротовая щель мала, а съемный протез слишком велик.

Причиной появления заед также бывают некоторые зубные пасты, например содержащие фтор. К развитию заед может привести привычка облизывать губы и держать во рту посторонние предметы.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЗАЕД

* Если заеды появляются часто, лучше сделать лабораторный соскоб для выявления возбудителя (это могут быть стрептококки, стафилококки или дрожжеподобные грибы рода Candida) и анализ крови на содержание витамина B_2.
* Если обнаружен грибок, врач рекомендует противогрибковые препараты.
* Вылечите кариозные зубы, избавьтесь от зубного камня, некачественных коронок или протезов. Если курите, бросьте или хотя бы ограничьте количество сигарет.
* Обогатите свое питание различными витаминами, готовьте блюда из цельного зерна, добавляйте отруби, ешьте бобовые, орехи, зеленые листовые овощи, капусту. Полезны яичный желток, мясо птицы, рыба, сыр.
* Необходим и витамин Е, его много в растительном масле, полученном холодным прессованием, капусте, бобовых, орехах, овсянке и кукурузе.
* Постарайтесь есть больше овощей и фруктов, молочных продуктов; исключите острое, кислое, соленое. Мясо предпочтительнее вареное. При грибковых поражениях ограничьте сладости.
* Для скорейшего заживления трещин губ рекомендуется смазывать их масляным раствором витамина Е, оливковым или льняным маслом. От ветра нежную кожу губ защищайте специальной защитной помадой.
* Полезно для аппликации на уголки губ из настоя дубовой коры или ольховых шишек, он дезинфицирует ранки.

ПОМОГАЮТ ТАКИЕ РЕЦЕПТЫ

Ватный тампон смочите маслом чайного дерева и на несколько секунд приложите к уголкам рта. Повторяйте утром и вечером, пока не исчезнут заеды. Масло чайного дерева обладает бактерицидным и ранозаживляющим свойствами.

* Можно прикладывать к уголкам губ заваренный теплый пакетик зеленого чая.
* Чтобы заеды не появились снова, тщательно ухаживайте за полостью рта и зубными протезами, следите, чтобы полотенце для лица всегда было чистым.

Я. Л. Симонова, дерматовенеролог, врач первой категории

Прополис избавит от язвы

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

*** Спиртовой раствор прополиса.** Немного охлажденный в холодильнике прополис измельчите, высыпьте во флакон, залейте 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Закройте пробкой, настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение недели, ежедневно встряхивая, процедите через фильтровальную бумагу. Храните в темной бутылке. Принимать надо по 15-20 капель с водой, кипяченым молоком или 0,5%-ным новокаином 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды в течение 18-20 дней. При необходимости курс повторите через 1-2 недели.

*** Прополисное масло.** 10 г очищенного измельченного прополиса смешайте со 100 г разогретого на водяной бане несоленого сливочного масла. Смесь подогревайте на водяной бане в течение 5-10 минут, после чего процедите. Кипятить смесь нельзя! Принимайте по 1 чайн. ложке с подогретым молоком 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды. Курс лечения — до 20 дней.

P. S. Прополисное масло нельзя принимать при заболеваниях печени.

*** Облепиха тоже хорошо заживляет.** Заживлению язв способствует и облепиховое масло. Принимать надо по 1 чайн. ложке облепихового масла 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель. В первые 3-4 дня лечения может усилиться изжога и появиться кислая отрыжка. Чтобы предотвратить их, перед приемом масла можно выпить 1 ст. ложку воды, растворив в ней питьевую соду на кончике ножа.

БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЕМ АСПИРИНА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЯЗВЕННУЮ БОЛЕЗНЬ. ОСОБЕННО ВРЕДНО ЕГО ПИТЬ ДО ЕДЫ. ДАЖЕ МАЛЫЕ ДОЗЫ ОПАСНЫ.

Поможем дёснам

*** На рыхлые и изъязвленные десны** прекрасно действует лимон: смочите кисточку в лимонном соке и смазывайте десны, стараясь не задевать зубов. Или 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и полощите теплым настоем рот.

*** При воспалении десен** 8 чайн. ложек сушеной измельченной травы мелиссы лекарственной залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте 4 часа и полощите рот. Этот настой помогает и при зубной боли.

*** При стоматите и воспалении десен** 3-4 ст. ложки сухих цветков липы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 20 минут, остужают до 35-37°С, фильтруют и кипятком доводят объем до 400 мл. Используют для полоскания рта с добавлением 5 г соды на весь объем.

*** Если десна после удаления зуба продолжает болеть,** то в первые 3 дня после операции надо охлаждать место удаленного зуба с помощью кубика льда. Каждые 15-20 минут лед надо убирать, чтобы восстановилось кровоснабжение раны. А через 15 минут снова его прикладывать. Но если через 3 дня боль так и не утихнет, обязательно обратитесь к врачу.

Прикинь на себя

Спрашивали? Отвечаем

НА СНИМКЕ ВСЁ НОРМАЛЬНО, НО РУКУ НЕ ПОДНЯТЬ

Я упала и сильно ушибла руку. Ни синяка, ни опухоли нет, но вот уже полгода боль не проходит. На снимках все нормально, но руку не могу ни поднять, ни отвести в сторону. Что происходит?

Н. Н. Кривцова, Тульская обл.

Боль в области плечевого сустава вызвана ушибом не только кожи, мышц, но и нервов, и костей. Поэтому она сохраняется длительное время. Вы пытаетесь щадить руку, не поднимаете ее, не отводите в сторону, и чем дольше вы будете ее щадить, тем хуже! Начните делать зарядку, основная нагрузка должна быть на поврежденное плечо. Первое время будет острая боль. Не останавливайтесь, терпите, с каждым днем увеличивайте размах движений в руке. Только так вы можете вылечить руку.

НЕ ХОЧУ ОСТАТЬСЯ КАЛЕКОЙ

После перелома ноги у меня развился остеомиелит. Врачи настаивают на ампутации. Но я не хочу остаться калекой! Есть ли надежда сохранить ногу?

И. Н. Громов, Нижегородская обл.

Посттравматический остеомиелит — тяжелое заболевание, чаще он развивается после открытых переломов. Основной его причиной являются обширные разрушения мягких тканей и нарушение кровоснабжения кости с развитием очагов некроза и нагноения. Лечение заключается в применении антибактериальной и общеукрепляющей терапии, физиотерапии. Если все методы лечения остеомиелита оказываются неэффективными, назначают операцию — удаляют поврежденные участки кости. Иногда достаточно хорошей хирургической обработки, а не ампутации конечностей.

ИЗ УШЕЙ ПОТЕКЛА КРОВЬ...

Что надо делать, если в результате какой-либо травмы из ушей потекла кровь?

М. Н. Травкина, Кировская обл.

Кровотечение из уха чаще всего начинается в результате удара, падения, попыток самостоятельно извлечь из уха инородное тело. Кровотечение появляется при разрыве барабанной перепонки, ранении мягких тканей уха. Иногда после серьезной травмы головы, сопровождающейся повреждением костей основания черепа, может возникать ликворея — из уха вытекает кровь, смешанная с ликвором (водянистая, разжиженная, желтоватая жидкость). В этой ситуации нужна срочная медицинская помощь!

До приезда «скорой помощи»:

* придайте пострадавшему полусидячее положение с наклоном головы в поврежденную сторону, чтобы кровь свободно вытекала из уха;
* наложите на ухо стерильную повязку, не используя тугих тампонов. Не закупоривайте ухо!

На приёме у хирурга

ПОСТАВИЛИ ПЛАСТИНУ. КОГДА МОЖНО ХОДИТЬ?

После трехлодыжечного перелома мне сделали операцию, поставили пластину. Когда можно начать ходить?

Н. В. Бухтина, Иркутск

В течение первых 6 недель после перелома снижена прочность кости, поэтому в первые 2 месяца после такого сложного перелома не торопитесь начинать ходить даже с тростью. Отек в области голеностопного сустава может сохраняться месяцами.

НОГИ УЖЕ НЕТ, А БОЛИТ...

Родственнику ампутировали левую ногу. Теперь его мучают сильные боли. Как от них избавиться?

Ирина Николаевна, Астрахань

По всей видимости, речь идет о фантомной боли, которую человек чувствует после ампутации. Чаще всего ее провоцирует психологическое состояние больного, его тревога о дальнейшей жизни, стрессы. К сожалению, обычные обезболивающие лекарства дают временный эффект и, по сути, не решают проблему. Рекомендуется использовать блокаду культи. Она бывает новокаиновой или лидокаиновой и значительно уменьшает боль. Также применяют различные тепловые процедуры, токи УВЧ, иглоукалывание.

В. И. Даренко, хирург-травматолог, кандидат медицинских наук

Тем, у кого гипотония, — лекарство из мордовника

Гипотоникам знакомы и круги перед глазами при резком подъеме головы, и слабость, и головная боль, и постоянный шум в ушах.

Чтобы нормализовать давление, я принимал спиртовую вытяжку мордовника шароголового. Для приготовления лекарства надо 6 г очищенных от верхней оболочки семян залить 0,5 л 70-градусного спирта, настаивать в темном месте при комнатной температуре 20 дней, ежедневно взбалтывая. Принимал по 10 капель за полчаса до еды утром и вечером в течение месяца. И результат не заставил себя ждать: если раньше давление не поднималось выше 100 мм рт. ст., то теперь оно стало стабильным — 120/80. В моем возрасте (а мне 63 года) это нормально. Исчезли шум в ушах, слабость, и самочувствие улучшилось.

А. С. Михайличенко, Тамбовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Развеем сомнения

Ангина или простуда?

НЕ ПУТАЙТЕ АНГИНУ С ПРОСТУДОЙ. АНГИНА ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ И ЖАЛОБ МАЛЫША НА РЕЗКУЮ БОЛЬ В ГОРЛЕ, УСИЛИВАЮЩУЮСЯ ПРИ ГЛОТАНИИ.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЗНАТЬ: АНГИНА У МАЛЫША ИЛИ ПРОСТУДА? ДА ПОТОМУ ЧТО, ЕСЛИ КОГДА-НИБУДЬ В БУДУЩЕМ ВСТАНЕТ ВОПРОС ОБ УДАЛЕНИИ МИНДАЛИН, ОЧЕНЬ ВАЖНО ЗНАТЬ, СКОЛЬКО РАЗ РЕБЕНОК БОЛЕЛ АНГИНОЙ.

СЮРПРИЗЫ БОЛЕЗНИ

Ребенок не может болеть ангиной каждый месяц и даже раз в 2-3 месяца, как часто утверждают на приеме у лор-врача обеспокоенные родители. Просто они путают с ней обычную простуду (респираторную инфекцию). Отличить ангину от ОРВИ несложно. Появляется ощущение, что горло вдруг сузилось: ребенку трудно глотать еще и потому, что миндалины распухли, а не только из-за боли в них. Насморка и кашля при этом обычно не бывает — по крайней мере сначала, пока не возникнут осложнения. Это и отличает ангину от простуды и роднит с гриппом.

Чтобы исключить и его, достаточно заглянуть ребенку в горлышко. Кстати, разглядеть миндалины не так-то просто, даже если малыш по вашей просьбе послушно откроет рот пошире. Для этого нужно, как говорят врачи, положить язычок на дно ротовой полости, прижав его у корня чистой маленькой ложечкой. Еще один совет: осматривая детское горлышко, направьте на него свет настольной лампы, иначе ничего не увидите!

В зависимости от степени поражения миндалины могут выглядеть по-разному. Просто покраснели? Это катаральная ангина. Покрылись белыми точками? Тогда фолликулярная. Налет просматривается в углублениях (лакунах) миндалин? Речь идет о лакунарной ангине. Шейку крохи тоже следовало бы осмотреть. Обычно на ней припухлости из-за увеличения лимфатических узлов, которые болезненно реагируют на прикосновения.

А МОЖЕТ, ЭТО ПРОСТУДА?

Почему так важно знать: ангина у малыша или простуда? Да потому что, если когда-нибудь в будущем встанет вопрос об удалении миндалин, очень важно знать, сколько раз ребенок болел ангиной.

Повторные ангины могут обернуться благом, если результатом явилась невосприимчивость на долгие годы к вызвавшему ангину возбудителю, например стрептококку. Это не что иное, как прививка от инфекций, сделанная самой природой! По этой причине лор-врачи теперь выступают против удаления миндалин дошколятам, да и в более старшем возрасте рекомендуют эту операцию лишь тем детям, которые предрасположены к ревматизму.

МАЗОК ИЗ ГОРЛЫШКА

При ангине его обязательно надо делать, чтобы узнать, какой возбудитель ее вызвал. Если в мазке обнаружится стрептококк типа А, врач назначит ребенку комбинацию антибиотиков, причем курс будет длительным: пятью днями и даже неделей тут не обойтись! Скорее всего, уже на 3-4-й день ребенок почувствует себя намного лучше, но прекращать курс лечения ни в коем случае нельзя! Дело в том, что антибактериальные препараты уничтожают стрептококк лишь во время его деления — при быстрой отмене лекарств рассчитывать, что вся инфекция уничтожена, не приходится.

При приеме антибиотиков нарушается микробное равновесие внутри организма: бактерии погибают, а на их место устремляются грибы, которые также могут вызвать ангину и другие заболевания. Поэтому антибактериальную терапию положено сочетать с приемом противогрибковых средств.

Обязательно давайте ребенку йогурт и биокефир: кисломолочные продукты помогут избежать дисбактериоза. У малыша заболели суставчики? Сообщите об этом педиатру! До его прихода не прогревайте их, не прикладывайте компрессы. Суставная боль (а также неприятные ощущения в костях) могут быть реакцией на высокую температуру.

При закислении внутренней среды, сопровождающем воспалительные явления, из костной ткани выходит кальций. С его помощью организм восстанавливает кислотно-щелочное равновесие, борется с аллергенами и токсинами, которые поступают в кровь во время болезни. Чтобы снять дискомфорт в суставах, врачи назначают захворавшему ребенку препараты кальция и рекомендуют давать ему побольше кефира, творога, йогурта...

Но боль в суставах может оказаться симптомом процесса, запущенного стрептококком, который ведет к ревматизму. Врачи говорят, что «ревматизм лижет суставы, а кусает сердце». Вот почему, если ребенок говорит: «Ножка болит!», стоит забеспокоиться: это может говорить о формировании порока сердца. Постарайтесь не допустить беды!

Повторные ангины — это не что иное, как прививка от инфекций, сделанная самой природой! По этой причине лор-врачи теперь выступают против удаления миндалин дошколятам.

У стрептококковой ангины есть свои особенности: малыш постоянно и обильно потеет. Лицо становится бледным, а румянец на пылающих щеках яркий. Ручки и ножки синеватые, мерзнут.

Если, получив мазок из горла, диагноз ангина подтвердится, тщательно обследуйте ребенка, не только сдав анализы крови и мочи, но и посетив кардиолога и ревматолога.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

*** Водочный компресс.** Если температура до 38°С, на 2 часа поставьте ребенку на горлышко компресс из наполовину разбавленной водки. Можно слегка отбить капустные листья или сделать частую йодную сетку на шейке в области лимфоузлов и повязать крохе легкий шерстяной шарфик для сухого тепла.

*** Компресс с содой.** Разведите 1 чайн. ложку пищевой соды в 1/4 стакана горячей воды, расстелите на столе шарф, проложите его слоем ваты, накройте куском целлофана, а на него поместите сложенную в 4-6 раз марлю, предварительно пропитанную содовым раствором и слегка отжатую. Приложите компресс к горлу на 2 часа. После процедуры протрите шейку детским кремом и обвяжите шерстяным шарфом.

*** Полоскания.** Используйте содовый раствор (1 чайн. ложка на стакан воды). Важно не то, сколько жидкости используется за один раз (1/3 стакана вполне достаточно), а частота полоскания: повторять его нужно каждые полчаса-час.

*** Сухое тепло.** Оденьте кроху в шерстяной свитер с высоким, закрывающим шею воротом или укутайте горло теплым шерстяным шарфом. Не забудьте о шерстяных носках: когда ноги в тепле, ангина проходит быстрее.

*** Играем во льва.** Попробуйте удалить пробки при помощи игры. Пусть малыш представит себя львом: опустится на колени, разведет пятки и сядет на пол между ними. Руки нужно положить на бедра, спину и шею вытянуть в струнку, сделать выдох, широко раскрыть глаза, высунуть язык и зарычать погромче. Всего несколько секунд дважды в день — и никаких пробок в миндалинах!

ПОЧЕМУ СТРЕПТОКОКК ТАК ОПАСЕН?

Потому что ведет к поражению суставов, сердца и почек. Ревматизм может настигнуть малыша спустя месяцы, а иногда и годы. Если ребенок перенес стрептококковую инфекцию, родители должны быть начеку! Порой жертвами ревматизма становятся двухлетние крохи, но риск особенно возрастает после 4 лет. Возбудитель ангины поселяется даже в пораженных кариесом зубах. Нередко крохa подхватывает стрептококк от родных. В доме, где взрослые и старшие дети часто болеют ОРЗ, вероятность, что этот возбудитель обнаружится у малыша, очень велика.

Помните, если у малыша часто возникают ангины, он должен несколько раз в год сдавать анализ крови и мочи, наблюдаться у педиатра и лор-врача.

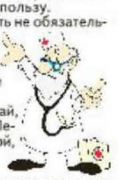
О. Н. Нефедова,
отоларинголог,
врач высшей категории

Пригодится

● Чтобы сделать миндалины стойкими к инфекциям, нужно ежедневно полоскать горлышко водой комнатной температуры, постепенно снижая ее. Если кроха здоров, не растапливайте мороженое и не согревайте напитки — миндалинам это только на пользу.

● При обычной простуде педиатра к ребенку вызывать не обязательно, а при ангине это необходимо! До его прихода уложите малыша в кроватку. Строгий постельный режим необходим, чтобы избежать осложнений на суставы, сердце и почки. Поскольку ангина — инфекционное заболевание, выделите ребенку отдельную посуду.

● Еда должна быть диетической. Суп, пюре, каша, чай, морс (лучше клюквенный) — теплые, но не горячие! Печенье, сухари, яблоки, котлеты с поджаристой корочкой, орешки и другая твердая пища исключаются.



Кошмарики

ОКНО БЫЛО РАСПАХНУТО...

В Амурской области полуторагодовалый ребенок выпал с пятого этажа. Окно на кухне было приоткрыто, к нему было придвинуто кресло. А бабушка, которая присматривала за близнецами Андреем и Антоном, уснула. Лежащего на земле Антона обнаружил прохожий, он и вызвал «скорую помощь». У мальчика тяжелая черепно-мозговая травма, ушиб позвоночника и разрыв печени, его состояние тяжелое.

В ДЕТСКИХ САДАХ НЕСПОКОЙНО

Сразу в нескольких детских садах Байконура полицейские нашли муляжи взрывных устройств. Находка послужила поводом для проверки других детских садов. В них также нашли несколько полиэтиленовых пакетов с патронами и муляжами взрывных устройств. Взрывчатых веществ не было. Теперь все школы и детские сады собираются оборудовать системами видеонаблюдения.

РОДИЛСЯ МАЛЫШ НЕИЗВЕСТНОГО ПОЛА

В Азербайджане женщина родила необычного ребенка. Младенец появился на свет весом 3,6 кг и ростом 50 см. Во время беременности матери УЗИ показало, что должен родиться мальчик. Когда же ребенок появился на свет, то врачи не смогли определить его пол из-за врожденной аномалии. Дефект можно устранить операционным путем, но сначала надо выяснить, какого пола на самом деле ребенок. Для этого понадобится хромосомный анализ. Сейчас малыш находится в Баку в клинической больнице. Генетики утверждают, что такое бывает у одного из 2 тысяч новорожденных и обычно связано с приемом гормональных препаратов во время беременности. Родители ребенка пока отказываются от операции.

ЛЕКАРСТВО ОТ УГРЕЙ ОБЕРНУЛОСЬ БЕДОЙ

17-летняя Ш. П. умерла в одной из больниц от тромбоза глубоких вен, так и не дождавшись результатов своего анализа крови. В больницу девочку доставили после возвращения из школы, где у нее начала сильно чесаться и опухать левая нога. Как оказалось позже, по рекомендации доктора девочка принимала средство от угревой сыпи, имеющее противозачаточный эффект и значительно повышающее риск образования тромбов. Именно такой тромб стал причиной смерти подростка. Родителям надо контролировать, с помощью каких средств их дети борются с угрями на лице, и по возможности не допускать лечения школьников комбинированными препаратами, которые не только очищают кожу, но и обеregают девочек от нежелательной беременности.

УПАСТЬ НЕ ДАЛИ УШИ

Если бы не собственные уши, 6-летний Мишка непременно разбился бы насмерть. Мальчик выпал из окна квартиры, находившейся на 8 этаже. Малыша спасло лишь то, что у него уши больше головы, они и застряли в решетке. Прохожие сразу вызвали «скорую помощь», но малышу пришлось провисеть на высоте 10 минут, пока не прибыли спасатели МЧС. Они разжали прутья и втащили Мишку в дом. Выяснилось, что дедушка, который должен был присматривать за внуком, куда-то отлучился. А мальчик решил посмотреть в открытое окно и не удержался на подоконнике.

Ситуация — *На приёме у стоматолога*

Портятся зубки...

Моему сыну годик. Сейчас у него шесть зубов: четыре вверху и два внизу. Верхние прорезались не полностью, но уже заметно их плохое состояние — в некоторых местах потемнела эмаль. Подскажите, из-за чего в таком раннем возрасте у ребенка портятся зубы и как можно решить эту проблему?

Светлана Ивлева, Орловская обл.

К моменту прорезывания зубы ребенка еще недостаточно крепкие, а созревание твердых тканей (эмали и дентина) происходит только в течение нескольких лет. Основная ошибка родителей — кормление маленького ребенка сладкими смесями или соками вечером и в течение ночи. Чаще всего у таких детей образуется «бутылочный» кариес, который разрушает верхние резцы, потому что нижние при сосании защищены слюной. Позже поражение распространяется и на жевательные зубы как верхней, так и нижней челюсти.

Часто родители дают младенцу бутылочку с соской, в которой находится сладкая водичка. Сахар скапливается на зубах и превращается в молочную кислоту, которая воздействует на эмаль только что прорезавшихся зубов. Сахар лучше заменить фруктозой. Она не вызывает кариес.

Чтобы уберечь малыша от кариеса, родителям надо помнить, что зубам малыша требуется постоянная жевательная нагрузка. Поэтому сырые овощи и фрукты ему нужно давать не в виде пюре, а мелко нарезанными. Жесткая пища помогает естественно очистить зубы от пищевых остатков и уменьшает образование микробного налета. Кариес вызывается стафилококком, поэтому следите за тем, чтобы ребенок не брал в рот грязные предметы. Игрушки после песочницы или уличных прогулок нужно тщательно мыть.

Л. Н. Якунь,
детский стоматолог

От ангины — настойка прополиса

Хочу поделиться способом лечения гнойной ангины не только у взрослых, но и у ребенка. Разведите обычную аптечную настойку прополиса теплой кипяченой водой в пропорции 25-50 капель на 0,5 стакана. Лекарство готово. Пусть малыш набирает его в рот и держит у самых миндалин как можно дольше, не полоская. Голова при этом должна быть закинута назад. Подержав какое-то время лекарство во рту, его можно выплюнуть и набрать новую порцию. Процедуру повторять 4-5 раз, желательно каждые 2 часа. Так мне удалось вылечить своих детей от гнойной ангины за 5 дней. При этом гнойные пробки стали вымываться после первой процедуры и за пару суток удалялись полностью. Но лечение советую продолжить до 5-7 дней.

В. Н. Громова, Усть-Илимск

Вместо детской присыпки — крахмал

Раньше в аптеке невозможно было найти тальк или детскую присыпку. Вот тогда мама и посоветовала мне попробовать обычный... крахмал. Оказалось, что он ничуть не хуже специальных присыпок. Крахмал отлично справляется с опрелостями, и после него не бывает раздражения кожи. Поэтому своему второму ребенка я обрабатывала кожные складки только крахмалом.

Л. Баранова, Астрахань

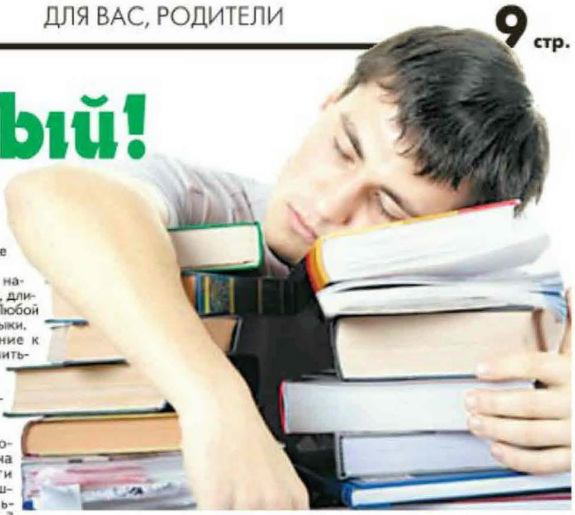
Намазали — и лишай исчез

Как-то прибился к нам котенок, на вид чистый. Дочка с ним играла. А через некоторое время у нее на щеке появилось шелушащееся пятнышко. Врач сказал, что это лишай. Почти полтора месяца лечили ребенка разными мазями, но лишай не исчезал. Помог случай. Незнакомая женщина подсказала, что надо свернуть кулечком лист бумаги, поставить на блюдце и поджечь. После сгорания образуется вещество, напоминающее смолу. Его очень мало, но достаточно, чтобы смазать пятнышко. Несколько раз намазали — и лишай исчез. После этого я завела тетрадь: записываю в нее рецепты из «Айболита» и делюсь с теми, кто в них нуждается.

Елена Китаева, Гомель

Кризис возраста

Я взрослый!



Существуют особенности подросткового поведения, знать которые родителям очень полезно. Хотя может быть, вы даже ничего особенного и не заметите. Ведь кризис — сигнал не катастрофы, а всего лишь времени перемен.

* Он утрачивает прежнюю откровенность и непосредственность, становится замкнутым.
* Склонен к одиночеству. Ведет телефонные разговоры только за закрытой дверью. Требует, чтобы родители не появлялись в его комнате, когда у него гости. Счастлив, если в день рождения папа с мамой ушли из дома.
* Говорит родителям, что они ничего в его жизни не понимают, ведут себя, как маленькие, и посягает на святое — на их авторитет.
* У подростка появляются другие авторитеты — компания сверстников или руководитель спортивной секции.
* Постоянно иронизирует над родителями. Мальчик оттачивает свое остроумие на папе, девочка не дает проходу маме.
* Обижается не только на резкое слово, а даже на интонации.
* Говорит и делает все наоборот: если вы любите громкую музыку, заставляет приглушить звук; если предпочитаете тишину, врубает рэп или рок на полную громкость. Критикует ваши музыкальные вкусы, одежду, фильмы, которые вы смотрите, и книги, которые читаете.
* Изводит вопросами насчет лишнего веса, угрей, длины носа, белизны зубов. Любой ответ воспринимает в штыки.
* Меняется отношение к учебе: один начинает учиться, другой бросает.
* Заявления типа «я взрослый и требую соответствующих прав» сменяются приступами совершенно детского поведения. Он покупает на все карманные деньги мягкие пушистые игрушки, смотрит мультфильмы, которые любил в 5-7 лет, прыгает по квартире, ударяясь макушкой о потолок и люстры, распевая детские песенки.

Все вышеперечисленное является нормой. Кстати, совсем не обязательно, чтобы подросток обрушивал на бедных родителей громы и молнии. Может быть, вы даже ничего особенного и не заметите. Ведь кризис — сигнал не катастрофы, а всего лишь времени перемен.

Переходный возраст или наркотики?

Как определить, не принимает ли подросток наркотики? Настороженность могут изворотливость и лживость, неоправданная смешливость, равнодушие к тому, что раньше было интересно, необычный запах от одежды и волос, странные аксессуары типа трубочек, обожженных ложечек. Если у вас появились нехорошие подозрения, купите в аптеке мультитесты на наличие наркотиков. Однако неоправданная подозрительность и выяснение отношений могут привести к конфликтам в семье, а ребенок, возможно, и не страдает никакой зависимостью.

Вы просили рассказать

Ещё та зараза

Паразит-невидимка

Если на бланке анализа написано: «Яйца глист не обнаружены», это вовсе не означает, что у вашего ребенка нет этих паразитов. В 80% случаев они просто не выявляются стандартным исследованием.

— Какие паразиты не определяются анализами?

— Самые обычные и распространенные: аскариды, острицы, власоглавы. Они могут быть причиной любых нарушений работы желудочно-кишечного тракта — запоров, поносов, неустойчивого стула, болей в животе, нарушения работы печени и поджелудочной железы, аллергических проблем, ослабления иммунитета. Гельминты нередко вызывают хроническую интоксикацию нервной системы. Ее симптомы — скрипение во сне зубами, слабость, судороги. Глисты могут усиливать атопический дерматит и способствуют появлению другой аллергии.

— Почему их трудно обнаружить?

— Во время анализа их можно обнаружить лишь при одновременном совпадении целого ряда условий:

* глисты в этот момент должны откладывать яйца, то есть в организме должны быть половозрелые самки (между тем разные глисты личинки откладывают в разное время, и длится это от 1 до 6 месяцев). В этот период они яйца еще не откладывают;
* кал нужно собрать именно в тот день, когда глисты отложили яйца (интервал между яйцекладками у одной особи — от 3-5 дней до 2 недель);
* нужно, чтобы на исследование попал именно тот кусочек кала, где они находятся;
* яйца глистов еще нужно уметь разглядеть. Обычно в поликлиниках могут распознать яйца аскарид и еще 2-3 видов гельминтов, а их не менее 20.

— Почему детям обязательно надо проводить профилактический курс лечения?

— Убедившись в малой информативности исследования, сегодня медики рекомендуют давать детям от полутора до семи лет противогельминтные препараты в качестве профилактики. Детям от 1,5 до 7 лет это нужно делать дважды в год: весной и в начале осени. В этом возрасте заражение глистами малыши переносят особенно тяжело, поскольку защитные силы организма у них слабые. Детям школьного возраста такой курс тоже не помешает — как минимум, раз в год, в конце лета.

— Есть ли побочные действия у противоглистных препаратов?

— Все средства от глистов безопасны и нетоксичны. Побочные эффекты могут быть связаны лишь с гибелью паразитов от этих лекарств в виде однократных поносов, болей в животе, иногда рвоты, подъема температуры, неприятного вкуса во рту или ощущения несуществующих запахов. Но вероятность, что это случится, очень мала. В крайнем случае, ребенку можно дать активированный уголь.

Всемирная организация здравоохранения для профилактики глистов рекомендует 4 препарата, которые продаются в России, их названия можно узнать у врача. Противопоказаний у них практически нет. Исключение — серьезные проблемы с нервной системой, онкология и болезни крови.

— Почему педиатры не говорят родителям о необходимости «погонять глистов»?

— Потому что недооценивают вред, который паразиты наносят организму. Тридцать лет назад профилактические противоглистные курсы в школах и детских садах считались обязательными, как прививки. Сейчас о глистах, как о серьезной проблеме, заговорили снова. Кстати, профилактические противоглистные курсы рекомендуется проводить всем: и взрослым, и детям, если они часто контактируют с землей или животными.

В. Н. Теушева, врач-инфекционист

Кстати

ВЫ МОЖЕТЕ НЕ УВИДЕТЬ НА ДНЕ ГОРШКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВАШИХ ТРУДОВ: УБИТЫЕ ЛЕКАРСТВОМ ГЕЛЬМИНТЫ ПРОСТО РАССАСЫВАЮТСЯ. ЭТОТ ПРОЦЕСС ВЫЗЫВАЕТ У НЕКОТОРЫХ ДЕТЕЙ АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ. ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА ПРОДУКТЫ РАЗРУШЕНИЯ, ПОЛЕЗНО ПЕРВЫЕ ТРИ ДНЯ БОРЬБЫ С ПАРАЗИТАМИ ДЕЛАТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ КЛИЗМЫ ИЛИ ПИТЬ ПРЕПАРАТЫ ОТ АЛЛЕРГИИ.

Секреты детской истерии

Американские ученые раскрыли секрет детской истерики. Они предлагают «разложить» детскую истерику на фазы.

1. **Фаза крика.** Ребенок начинает просто кричать, не выдвигая никаких требований и не обращая ни на кого внимания.
2. **Фаза физической активности.** В ход идут все подручные предметы, а если их нет, ребенок размахивает руками и топает ногами. На этой стадии ребенок уже следит за реакцией взрослых. Поэтому на этой фазе лучше не потакать ребенку, а молча за ним наблюдать.
3. **«Ноющая» фаза.** В этот момент у мученика появляются слезы, долгое нытье и страдающие взгляды.

Исследователи утверждают, что, если на истерику ребенка просто не реагировать, а молча наблюдать за ним, еще на второй стадии развития все прекратится.

Ошибку исправили

В Лондоне родилась девочка, которая никогда не заболеет раком груди. Об этом заранее позаботились врачи и ее родители. В семье отца в трех поколениях женщины имели дефектный ген и заболевали раком после 20-летнего возраста. Ученые считают, что у женщин с этим геном вероятность заболеть составляет от 50 до 80%. Чтобы этого не произошло, в организм матери подсадили эмбрион, полученный в результате искусственного оплодотворения, который не имел дефектного гена. Британские супруги стали первой парой, которая смогла подкорректировать здоровье будущего ребенка.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Конкурс на лучшее письмо!

Всё в жизни пустяки, кроме смерти ребёнка

Решила написать письмо, чтобы поддержать женщин — матерей, потерявших своих детей.

ЗАМУЖ я вышла в 18 лет. Родила девочку. Беременность проходила идеально, но долгожданная доченька прожила всего сутки и умерла на моих глазах в реанимации от остановки сердца. Как в том страшном фильме: прибор издает звук, потом на мониторе идет прямая линия (она всю жизнь будет в моей памяти). Еще утром малышка лежала в инкубаторе беленькая, а ночью ее не стало. Прошло 11 лет, а я и сейчас пишу и плачу.

Полгода не могла без слез смотреть на детей. Все в жизни пустяки, все можно пережить, кроме смерти ребенка. Я четыре года боялась заводить детей: перед глазами стояла умирающая Настенька. Я работала в детском саду, потом в школе, и просто растворилась в детской любви и ласке, мне стало легче. Вторая беременность протекала хорошо. Родила мальчика — Димулю. На ягодицах у него было родимое пятно в форме сердца. Он был маленький и худенький — весил всего 2800 грамм, очень болезненный. Когда он болел, мы ходили в церковь. Я пришла к вере, и Бог во всем помогал. В июле 2011 года (я была на седьмом месяце третьей беременности) Дима вдруг посинел, у него начались судороги, язык запал, ребенок не дышал... Один Господь знает, что я пережила. Стояла на коленях, протянула руки к небу (это было на улице) и просила Бога и Его Матерь о помощи. В этот момент прибежала соседка (она детский врач) и ложкой сыну стала доставать язык. Потом приехала «скорая помощь», сделала несколько уколов. Ребенок уже не дышал минуты три и вдруг закашлялся. Милее этого кашля для меня в ту минуту ничего не было! Его увезли на «скорой» (дай Бог здоровья всей бригаде врачей!). Я думала, что у сына будут проблемы с памятью — мозг же испытал кислородное голодание, но, с Божьей помощью, все обошлось. Во всех близлежащих храмах мы заказали сорокоуст — это очень сильные молитвы.

Знаете, милые женщины, пока я ждала, когда мой ребенок придет в себя, думала о том, как мы часто ругаем детей по пустякам, много требуем от них и, только когда что-то угрожает их жизни, понимаем — это все так не важно! Прошу вас, цените каждую минуту, проведенную с ребенком, уделяйте детям как можно больше внимания. Ведь никто не знает, когда нас Господь призовет!

Через два месяца после трагедии я родила еще одного сына — Даниила. Мальчик появился на свет путем кесарева сечения, я потеряла 1,5 л крови. По словам врачей, ребенок выжил чудом: была отслойка плаценты. Несколько дней малыш находился в реанимации, испражнялся кровью. Когда он родился, единственным признаком жизни было приглушенное дыхание. Ребенок даже не шевелился, не закричал. Накануне в наш город привезли святые мощи Серафима Саровского — это было 26 сентября, в мой день рождения. Я приложилась к мощам, а 27 сентября, на Воздвижение Креста Господня, родила Даниила. В первый же день, прямо в реанимации, мы его покрестили, исходя из горького опыта первых родов: дочка умерла некрещеная. Совершенно случайно назвали Даниилом. О том, что мощи Серафима Саровского привезли из Даниловского монастыря, мы и не знали. Вот так чудо: батюшка Серафим помог выжить мне и ребенку! Проклятие свекрови «Чтобы ты сдохла в родах!» не устояло перед молитвой.

Не отчаивайтесь, женщины! Господь сказал, что женщина спасается чадородием, материнством. Не знаю, что будет дальше, но всегда буду надеяться на Бога. Так намного легче жить. Счастья вам! Молитесь за своих деток! Материнская молитва со дна моря достанет, но не забывайте благодарить Господа. Пишите все, кому нужна поддержка. Я выслушаю, постараюсь помочь. В свое время сама в этом очень нуждалась, и если бы не поддержка людей, испытавших жизненные трудности, поделившихся опытом нелегкой жизни, было бы гораздо труднее перенести смерть ребенка.

Ольга Николаевна Рамазанова, Буденновск, Ставропольский край

Уроки жизни

О таких, как я, вспоминают один раз в году — 3 декабря, в день инвалидов

Какой-то странный ложный стыд мешает нам свободно выходить к здоровым людям, а им — деликатно воспринимать тех, кто не совсем похож на других.

ХОТЯ среди инвалидов много талантливых, добрых и честных людей, у многих семьи и дети. Только с работой посложнее. В наших городах нет условий для передвижения в инвалидных колясках.

Мне повезло больше, чем, например, инвалидам с травмой позвоночника. Я свободно бегаю на своих нижних конечностях, не имея верхних, — с ними пришлось расстаться в юности. Диагноз: электровольтовой дугой и шок после ампутации обоих предплечий. Потом были разные протезы: косметические, механические, био-, грубые и малоприспособленные для какой-либо работы. Вооружившись последним достижением отечественной науки — биопротезами (в их кисти был амонтирован противо звучавший моторчик), я поехала учиться в Сальский сельхозтехникум, Ростовской области. Жила в общежитии, приспосабливалась к бытовым мелочам, ни у кого не просила о помощи, так как прекрасно понимала, что мне никто ничего не должен. Тем не менее у меня появилось много друзей, с которыми до сих пор общаюсь. После техникума поступила на филфак Ростовского госуниверситета.

Однажды случайно узнала, что в НИИ ортопедии в Харькове потерявшим кисти рук делают разделение костей предплечья на два своеобразных пальца, и отправилась туда аж на полгода. В результате приобрела много новых друзей и четыре «пальца» на обеих руках. Потихоньку училась, работала, вышла замуж, появились дети. Параллельно приобретала различные бытовые навыки: как правильно запеленать ребенка, приготовить борщ. А сейчас могу сама забить гвоздь, вскопать огород, потому что муж погиб 10 лет назад. Но жизнь продолжается, и я чувствую себя счастливым человеком: у меня есть дети, братья, сестры, друзья, то есть живое человеческое общение, чего не хватает другим инвалидам-колясочникам. Желаю всем им найти хороших друзей и любимое дело — на этих двух китах не страшно плыть по жизни!

Желаю всем найти хороших друзей и любимое дело — на этих двух китах не страшно плыть по жизни!

Анна Васильевна Гливук (Конотенко), Шахты, Ростовская обл.

■ НАСТОЯЩИЙ ДРУГ
С ТОБОЙ, КОГДА ТЫ НЕ ПРАВ.
КОГДА ТЫ ПРАВ,
ВСЯКИЙ БУДЕТ С ТОБОЙ.

■ ПЛОХОЙ ДРУГ — КАК ТЕНЬ:
В СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ
БЕГИ — НЕ УБЕЖИШЬ,
А В ПАСМУРНЫЙ
ДЕНЬ ИЩИ — НЕ СЫЩЕШЬ.

История выздоровления

Утром меня разбудил голос: «Поспехай ко мне, поспехай!»...

Я около 30 лет отработала в психиатрии и считаю себя здравомыслящей. Но этим была шокирована. И тут меня озарило: а вдруг это матушка Матрона зовет меня к себе?

ВЫШЛА замуж в 18 лет. Уже 33 года в браке: счастливая жена, мать, свекровь и бабушка. Одно омрачает наше счастье: ненависть свекрови. Казалось бы: живи и радуйся, что у сына все замечательно, а она меня проклинает, строит козни. Даже мой муж сказал, что его мать своей ненавистью себе всю душу выжгла. Я серьезно заболела десять лет назад, 4 раза подряд по «скорой» попадала в хирургический стационар, и каждый раз с невыносимыми болями в животе. Они не снимались никакими уколами. Сначала меня спасали в хирургии, потом переводили в гастроэнтерологическое отделение и долечивали там около 20 дней. Диагноз — рефлюкс-эзофагит, гастродуоденит, язва двенадцатиперстной кишки, панкреатит, колит и т. д. Бывало, что в больницу без сознания на носилках заносили. Меня знали все врачи и фельдшеры «скорой». Одни советовали соборовраться, другие — искать бабку. Скажу сразу: соборовалась, и не раз, но улучшения не было. Через 3-4 дня после соборования снова на «скорой» попадала в больницу. Ездила по бабкам — тоже безрезультатно. Мой сын с женой ездили в Москву поклониться мощам святой Матроны Московской, просили ее помочь мне, привезли икону, масло, святую воду.

В 2008 году под Новый год попала на экстренную операцию: прорвалась диафрагма, и желудок частично вылез к сердцу. Операция длилась 6 часов. После этого врачи обещали, что теперь у меня все будет в порядке. Но через 2 месяца снова попала в хирургию. Мужу сказали, что надо готовиться к худшему, что-то непонятное со мной было... Но я опять выжила. Поставили диагноз панкреатит. Однако сама врач сказала, что у таких больных бывают рвота, понос, они худые и не переносят молоко. Я же могу пить молока сколько угодно, оно даже немного облегчало боли, у меня никогда не было рвоты, мучили постоянные запоры, да и весила я 115 кг. И вот там, в больнице, вижу сон: иду по саду, весна, цветут деревья. Я опустилась на корточки, чтобы отдохнуть на полянке. И тут с неба спустилась большая белая птица (лебедь). Она села рядом, обхватила меня своими крыльями, и так мне стало тепло и уютно! Утром рассказала сон мужу. Он предположил, что это был ангел.

Наконец меня выписали домой. И тут узнаю, что в наш храм привезли икону Матроны Московской. Разумеется, собиралась сходить, попросить святую о помощи. Но так получилось, что в первый день не смогла пойти — плохо себя почувствовала, во второй — дела были, в третий тоже что-то помешало... И вот снова вижу сон: толпа народа, в центре толпы — круг, а в нем — старица что-то рассказывает собравшимся. Иду к ней. Тут люди передо мной расступаются, и старушка сама идет ко мне навстречу. Лицо у нее доброе, одета она в темно-зеленое платье. Утром меня разбудил голос: «Поспехай ко мне, поспехай!» Я около 30 лет отработала в психиатрии и считаю себя здравомыслящей. Но этим была шокирована. И тут меня озарило: а вдруг это матушка Матрона зовет меня к себе? Я тут же понеслась в храм, молилась, плакала и просила о помощи. Иду из церкви обратно, а навстречу мне знакомая и рассказывает, что лечится у бабки, которая приехала в Липецк из Сибири. Можете мне не верить, но эта бабка и мне помогла — сняла с меня проклятие свекрови.

За гранью

Через полгода знакомые меня не узнавали: я похудела на 28 кг (с 62 размера до 52), помолодела, кожа подтянулась. Сама себя не узнаю в зеркале — настолько изменилось лицо, как будто два разных человека. Если раньше я пила таблетки горстями и за год получала больше 120 капельниц (вены были страшнее, чем у наркомана), давление было от 170/100 до 220/140, то теперь давление стало 115/70, а мое лечение — это 3 оливки с косточками натощак, 1 чайн. ложка сиропа расторопши, 1 чайн. ложка масла расторопши во время еды 1 раз в день. Пью месяц-два, потом делаю перерыв. Еще принимаю «Апис меллифера» (по 1 капсуле 2 раза в день, покупаю одну упаковку раз в квартал). Когда начинаются боли, принимаю 1 таблетку но-шпы — и все! Очень люблю травяные чаи с ромашкой, душицей и имбирем. О питании: раньше сидела на строжайшей диете — из 6 продуктов. Сейчас ем все, кроме жареного, копченого и яблок с кожурой. В больницу не попадала уже 3 года, хожу только в поликлинику на профилактический осмотр раз в год. Желаю всем читателям «Айболита» веры, надежды, любви и крепкого здоровья. Храни вас Господь!

Надежда Михайловна Косых, Липецк

ВЫВОД: СВЯТАЯ МАТРОНА МОСКОВСКАЯ ПОМОГЛА МНЕ РУКАМИ ЭТОЙ ЗНАХАРКИ. СЕЙЧАС МНОГО ХОЖУ ПЕШКОМ, НЯНЧУСЬ С ВНУКОМ, С УДОВОЛЬСТВИЕМ ВЯЖУ. МОЙ МУЖ ПРОСТО СВЕТИТСЯ ОТ СЧАСТЬЯ, ЧТО Я ЖИВА ДОМА, А НЕ В БОЛЬНИЦЕ. А СВОЮ СВЕКРОВЬ ПРОСТИЛА. Я НЕЗЛОПАМЯТНАЯ...

Полезно знать

■ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН, СОПРОВОЖДАЮЩЕМСЯ БОЛЯМИ В НОГАХ, РЕКОМЕНДУЮТСЯ ТЕПЛЫЕ ВАННЫ (ДО КОЛЕН) ИЗ ОТВАРА КОРЫ ИВЫ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 30 МИНУТ.

■ ПРИ ЦИСТИТЕ 1 ЧАСТЬ СЕРЕЖЕК ИВЫ ЗАЛЕЙТЕ 20 ЧАСТЯМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 3 ЧАСА (СЕРЕЖКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ МЕЛКИМИ). ПЕЙТЕ ПО 2-3 СТ. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ТОНЗИЛЛИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КОРЫ ИВЫ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ВООРУЖЕН — ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН

Устрани причину – уйдут болезни

ГИПЕРТОНИЯ, СТЕНОКАРДИЯ, ИШЕМИЯ, АРИТМИЯ, БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ, ОДЫШКА, АСТМА...

Прочтя эту небольшую книгу, вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, приступы стенокардии и аритмии, боли в спине и суставах, килограммы принятых таблеток, можно стать почти здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей. Не верится? Прочтете книгу — поверите.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь или почему настойка валерианы и корвалол часто эффективнее самых дорогих лекарств.

Более миллиона человек, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, ныне забыли о гипертонических кризах, приступах астмы, стенокардии и аритмии, о бессоннице, мигрени, одышке, диабете II типа... прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия инсультов и инфарктов, реально улучшили свое здоровье.

Секрет этого «чуда» прост: больные люди **устранили причину своих болезней.**

Мало кто знает, что медицине **неизвестны причины** возникновения (этиология) большинства **хронических болезней**. Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, **не зная истинной причины болезней, не может их вылечить**. Лечение сводится лишь к подавлению симптомов — купированию сердечной боли или боли в суставах, временному снижению давления и уровня сахара, снятию приступов мигрени и астмы... Многие препараты имеют опасные побочные эффекты: при регулярном приеме обескровливают мозг (порождают дефицит кислорода и глюкозы) — провоцируют ускоренное отмирание его клеток. При минимальной передозировке некоторые препараты сами вызывают (!!!) инсульты и инфаркты миокарда («Энап», «Престариум», «Диротон»...).

*«Умеренная гипотония не приводит к нарушению мозгового кровообращения. Если же гипотония медикаментозная, то есть в результате снижения АД препаратами, то это состояние опасно. Если стараться у всех больных в одинаковой степени снижать давление и доводить его до формальных нормальных цифр — 120/80, то у части пациентов подобное снижение вызывает **инсульт мозга** как следствие **чрезмерной** терапии. **Нет ничего более страшного, чем болезнь, созданная руками врача»***, — З. А. Суслина, директор НИИ неврологии РАМН (журнал «Предупреждение» №4, 2002 г.).

Ничего, кроме жизни на таблетках, врачи предложить людям не могут. Они знают, что от «осложнений» не уберегут ни лекарства, ни лечение даже в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии говорят только в своем узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов, **эффективность лечения** не только не увеличивается, но, судя по росту больничной летальности, **даже уменьшается»*** (из выступления академика Е.И.Чазова на Российском конгрессе кардиологов). Что это, если не признание тупика кардиологии?

Последние 12 лет в Самаре под научным руководством известного ученого-физиолога, академика Российской академии медицинских наук, лауреата премии правительства РФ в области науки и техники за 2007 г. профессора Н. А. Агаджаняна работает группа физиологов и инженеров, которой удалось:

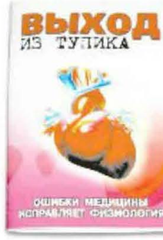
* доказать, что первичной причиной и основой большинства хронических болезней является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, возникающее и постепенно нарастающее в результате стрессов и порождающее постоянное сужение (спазм) микрососудов всех органов — **нарушение тканевого кровообращения**;

* разработать уникальный метод и простое устройство, позволяющие самостоятельно (дома) диагностировать систему кровообращения;

* создать и запатентовать устройство и методику, позволяющие с помощью простой процедуры в домашних условиях за несколько месяцев **устранить причину болезней**: «успокоить нервы» — снять спазм микрососудов, восстановить и поддерживать **нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени, суставов, почек...**

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и в научной монографии «Хроническая гипокапниемия — системный патогенный фактор». Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) — две золотые и серебряную медали.

Автор книги — Ю. Н. Мишустин, ученик и соавтор академика Н. А. Агаджаняна



КНИГУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:

- в павильоне №13 «Здоровье» ВВЦ (ВДНХ)
- в магазинах «Медтехника» в 76 городах России
- наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, «Книга почтой», или по тт. (8-846) 992-41-70, 992-41-83. или по e-mail: samozdraw@samtel.ru

Текст книги, информация и короткий видеорассказ о комплексе «Самоздрав» размещены на сайте:

www.samozdrav.ru

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Москва тел: 88005050147, 84991352170, 84991356014 Барнаул 241433; Белгород 347976; Владивосток 440437; Владимир 330722; Волгоград 270674; Вологда 535776; Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445196; Иркутск 206421; Казань 5109858; Калуга 577298; Киров 673266; Краснодар 2554495; Красноярск 2019023; Курск 700313; Липецк 776219; Мурманск 319985; Новосибирск 3463248; Н-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; С-Петербург 3155297, 7640101, 9314459, 5577075; Смоленск 389163; Ставрополь 236569; Тверь 581681; Томск 540317; Тула 364415; Тюмень 517208; Тольятти 229147; Уфа 2839090; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Ярославль 211754, 737477 и др.

САМОЗДРАВ

РЕКЛАМА С 8 ОГРН 1006350000846, ООО НПП «Самоздрав», 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ!
РЕКЛАМА С 204

Полезно знать

● **При заболеваниях суставов** 2 пачки творога нагрейте на пару, перемешайте с 200 г измельченного лука. Смесь намажьте на хлопчатобумажную тряпочку, приложите к больному суставу, утеплите и держите час.

● **Для снятия болей в суставах** 1 ст. ложку оливкового или кукурузного масла и 1/2 чайн. ложки тертого чеснока размешайте в 1 стакане кипятка. Пейте по 1/2 стакана мелкими глотками после еды по утрам и на ночь, и боли постепенно стихнут. Это же средство поможет при запорах.

● **Для лечения всех видов свищей** смешайте и разотрите до однородной массы взятые в равных пропорциях несоленый свиной смалец и натуральный мед. Смесь нанесите на марлю или хлопчатобумажную салфетку, приложите к больному участку кожи, сверху наложите компрессную бумагу и зафиксируйте повязкой. Делайте на ночь до полного исчезновения свища.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ
ручной работы от мастериц Оренбуржья

Шаль пуховая (сер., бел.)
120x120 – 2000 руб., 2500 руб.
140x140 – 3000 руб., 3500 руб.
150x150 – 4000 руб., 4500 руб.

Паутинка ажурная (бел., сер.)
120x120 – 1800 руб., 2100 руб.
140x140 – 2600 руб., 3100 руб.
150x150 – 4100 руб., 4600 руб.

Палантин ажурный (бел., сер.)
140x50 – 1300 руб., 1500 руб.
150x60 – 1700 руб., 1900 руб.
160x70 – 2200 руб., 2400 руб.

Косынка пуховая теплая (белый, серый)
Угловая сторона от 0.8 до 1,2 – 1000 руб., 1200 руб., 1600 руб.

Шаль пуховая ажурная (серый, белый)
150x150 – 8000 руб. РЕКЛАМА С 9

ИП Хисматуллина Римма Намиловна, ОГРН 306560903100032

460044, г. Оренбург, а/я 3321 или по тел: 8-90-58-809-809

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы всех писем, опубликованных на странице 10, ждите гонорар!

P. S. Нина Дмитриевна Анпилова из Прокопьевска, Кемеровской обл., автор письма «Есть болячка такая, что ни самому посмотреть, ни другим показать...», Геннадий Александрович Мельников из с. Нижний Икорец, Воронежской обл., автор письма «Самое главное — исчезли полипы в желудке и в желчном пузыре» *(«Айболит №2 за 2012 г., стр. 10)*! Вы забыли указать дату выдачи паспорта, и мы не можем перечислить вам гонорар. Срочно вышлите для получения гонорара!

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

От редакции. Спасибо всем, кто откликнулся! Низкий поклон вам от всех читателей «Айболита» — больных и здоровых!

Главный редактор Галина Николаевна Воробьева

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

НУЖНО УМЕТЬ НАХОДИТЬ РАДОСТЬ
ВО ВСЕМ: В НЕБЕ, ДЕРЕВЬЯХ, ЦВЕТАХ...
ЦВЕТЫ ЦВЕТУТ ВСЮДУ
ДЛЯ ВСЕХ,
КТО ТОЛЬКО ХОЧЕТ
ИХ ВИДЕТЬ...

Лечебное пиво из конского каштана

Пиво из плодов каштанов — настоящий эликсир молодости и здоровья. Говорят, что оно помогает частично восстановить цвет волос и улучшить общее состояние.

Этот напиток быстро выводит из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов, обогащает кровь йодом, кальцием, кобальтом и медью.

20-30 очищенных от кожуры плодов разрезают на две половинки (но не мельче, иначе напиток получится горьким), помещают в марлевый мешочек с грузилом и опускают в емкость с водой. На 3 л воды добавляют стакан сахара и 1 чайн. ложку сметаны. Емкость закрывают марлей и ставят в темное теплое место. Через 2 недели процесса брожения получается приятный пенящийся напиток. Пиво надо пить в течение месяца по 1 стакану в день перед едой. При этом количество выпитого напитка надо восполнить соответствующим количеством воды и сахара. Кроме того, вместе с водой необходимо периодически добавлять и несколько каштанов — тогда напитка хватит на несколько месяцев.

Прошу помощи

НАШЕ СОЛНЫШКО НЕ ХОДИТ...

В «Айболите» №4 за 2011 год было опубликовано письмо Марины Ш. из Казахстана «Сейчас дочку носим на руках, чтобы не было пролежней. А начнет расти?». У нас такая же беда: у ребенка ДЦП и эпилепсия. Наша Наташенька, наше солнышко, плохо сидит, не ходит, хотя, если поставить, какое-то время стоит, но тут же падает. Игрушки ее не интересуют, на свое имя отзывается редко, просто взглянет — и все. Еще у нее косоглазие, она плохо видит, даже ставили диагноз атрофия зрительного нерва. Но малышка хорошо слышит, иногда вздрагивает от шороха. Где-то я читала, что есть такая болезнь — гиперакузия, когда человек очень хорошо слышит и вздрагивает от звуков. Но нам при таких вздрагиваниях поставили диагноз эпилепсия. Есть дочка только измельченную пищу. В общем, все так же, как и у вас, Марина. Думаю, наша беда нас объединяет. Ведь таких больных детей много. Может, кто узнает что-то новое в лечении? Нам доктора сразу сказали: «Зачем мучаетесь? Отдайте ребенка в детский дом!» Очень надеемся, что кто-нибудь из читателей поделится обнадеживающей информацией.

Тамара Кузнецова, Екатеринбург

ПАДАЮ ПРЯМО НА УЛИЦЕ...

После МРТ головного мозга выдали заключение: признаки открытой сочетанной симметричной гидроцефалии. Просмотрела все номера «Айболита», но не нашла никакой информации на эту тему. Обращаюсь к читателям: кому поставили такой диагноз? Как вы живете с ним? У нас специалистов нет. МРТ прошла по собственной инициативе, потому что врач на мои вопросы отвечала: «Вы падаете прямо на улице, потому что гипертоник, и никаких анализов и лечения в вашем случае не требуется».

Людмила С., Петропавловск, Казахстан

От редакции. В вашем случае речь должна идти не о гипертонии, а о повышении внутричерепного давления. Симптомы заболевания: головная боль, рвота, оглушенность, нарушение походки, застойные явления в области глазного дна (бойтесь глаукомы!), снижение остроты зрения. Главной целью лечения является стабилизация внутричерепного давления. Если ваш лечащий врач не может с этим справиться, ищите другого. Возможно, кто-то из читателей порекомендует вам своего доктора. Если предложат операцию, не спешите, прежде хорошо подумайте!

ДОЧЬ СТАЛА ЗОМБИ. НЕСЁТ ЧУШЬ...

С дочерью случилась беда! Ей 25 лет, живет и работает в Краснодаре. Для поддержания здоровья в свободное от работы время стала посещать занятия йогой. Там с ней, видимо, «хорошо» позанимались. Дочка изменилась до неузнаваемости. Собирается бросить работу, уехать в горы и там жить на подножном корме. Хочет отказаться от всех и всего! По Интернету постоянно слушает лекции А. В. Трехлебова о здоровом образе жизни. Дочь стала совершенно невменяемой — зомби! Отказывается от еды, несет чушь! Мы в шоке! Семья на грани развала! Чем дочку опоили, не знаю. Обращаюсь к матерям, чьи дети попали в подобную ситуацию, и прошу вашей помощи!

P. S. Адрес не пишу, боюсь мести господина Трехлебова (он же Ведагор, Ведаман и т. д.).

Светлана, Краснодар

ПОМОГИТЕ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЧЁРНОЙ ПОЛОСЫ!

Сделали операцию — на ноге удалили закупоренную вену. Сейчас уже получше, но тяжести поднимать нельзя. Одна воспитываю двух дочек — 8 и 5 лет. Живем в старом доме. Дети постоянно болеют. Врач сказал, что старшую дочку надо свозить на море, но денег нет. Может, кто пригласит нас к себе? Всю жизнь буду вам благодарна! Кроме вас, дорогие читатели, помочь мне больше некому. А может, кто поможет с жильем? Согласна поехать в село к одинокой бабушке и помогать во всем. Вдруг у кого-то пустует дом? Мне 35 лет, не пью и не курю. Помогите выбраться из черной полосы! А может, у кого есть ненужная обувь? У младшей дочки 27-й размер, у старшей — 35-й. На весну у них совсем нет обуви.

Екатерина Николаевна Сюткина, д/в, Астрахань, 414022

***

У кого есть трава петров крест? Вышлите, пожалуйста, 50 грамм. Оплату гарантирую при получении.

Т. И. Телепнева, мкрн Восток, 9-16, Шымкент, Казахстан, 160016

***

В «Айболите» №21 за 2011 год было рекомендовано при сахарном диабете принимать сафлоровое масло (японское). У нас в аптеках есть только чайный напиток в пакетах с софорой японской. Кто может выслать масло? Буду благодарен за помощь.

Михаил Михайлович Галюга, мкрн Восточный, д. 14, кв. 412, Старый Оскол, Белгородская обл., 309503

***

Дорогие читатели! Прошу поделиться пихтовой живицей и рассказать, как из нее готовить лекарство для глаз. У меня проблемы с роговицей. Может, есть другое лечение? Врачи предлагают пересадку роговицы, но, если она не приживется, наступит полная слепота. Кто перенес такую операцию? Как теперь видите? Знаю, что мне мог бы помочь офтальмолог Александр Александрович Верзин. Раньше он жил в Москве, но где он сейчас — не знаю. Может, кто из читателей лечится у него? Отзовитесь!

Мугарам Магомедович Исаев, Нальчик, Кабардино-Балкария

***

Кто знает молитвы от бессонницы?

Н. С. Иванова, ст. Старомышастовская, Краснодарский край

К читателям

Очень хочется верить, что вам действительно нужна народная помощь и поддержка. Но почему так немногословны ваши письма? Ведь врач, к которому вы приходите на прием, задает много вопросов, прежде чем поставить диагноз. А простому человеку, такому же, как вы, не специалисту, приходится прикидывать на себя симптомы ваших недугов, сравнивать их с собственными, а уже потом захотеть взять в руки авторучку и поделиться опытом лечения. Так что, если хотите получить помощь, пишите подробнее.

Г. Н. Воробьева, главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Спешим

СНАДОБЬЕ ОТ НОЧНЫХ КОШМАРОВ

Для Любови Андреевой из Тетюшей, Татарстан, автора письма «Ночные кошмары появляются за 10 минут до 12 часов ночи» («Айболит» №23 за 2011 г.).

В стакан горячего молока добавьте 1/2 чайн. ложки порошка мускатного ореха, 1 чайн. ложку сахара или меда, 1 чайн. ложку коньяка и выпейте эту смесь перед сном. Желаю крепкого здоровья и бодрого настроения!

Наталья Вениаминовна Шкрабо, ст. Егорлыкская, Ростовская обл.

МАЗЬ ИЗ МАСЛА, ЛУКА И МЫЛА СПАСЛА ОТ ОПЕРАЦИИ

Для Евгении Ивановны из Иркутской обл., автора письма «Кто навсегда избавился от гидраденита? В народе его называют сучье вымя» («Айболит» №1 за 2012 г.).

У моей дочки после родов под мышками появились гнойники. Соседка работает медсестрой, и мы обратились к ней за помощью. Она стала делать переливание крови, но пользы никакой не было. В больницу дочка ложиться не хотела и терпела боль. Но вот к нам приехали родственники. Они и посоветовали приготовить мазь и прикладывать ее к гнойнику. Рецепт такой: надо смешать по 1 ст. ложке сливочного масла (лучше домашнего), тертого репчатого лука и тертого хозяйственного мыла, поставить на медленный огонь. Когда все растает, охладить и прикладывать к нарывам. Делать так надо до тех пор, пока нарывы не прорвутся. Я эту мазь непрерывно прикладывала дочке в течение нескольких дней подряд. Столько дряни выходило! Я опять готовила мазь и прикладывала к нарывам, пока рана не очистилась. Благодаря этой мази дочка избежала операции. Все, кому я давала этот рецепт, благодарили меня.

Есть у меня еще один хороший рецепт — от золотухи. Когда младшей дочке было 4 года, у нее за ушами была золотуха. Я не могла дочку даже расчесать — утром волосы прилипали к ранам. Ходили в больницу, нам выписывали мазь, советовали сидеть на диете, но все это помогало лишь на время. Излечило от золотухи такое средство.

Нужно сварить яйцо или несколько яиц, скорлупу высушить, растолочь в ступке. В 0,5 чайн. ложки порошка добавить несколько капель лимонного сока и каждый день в течение месяца давать ребенку 1 раз в день. Спустя месяц я увидела, что раны стали больше мокнуть. Я испугалась, думаю, сделала еще хуже. Но через пару дней заметила, что за ушами у дочки стала нарастать тонкая кожица, а еще позже и раны затянулись. Дочери уже 27 лет, и она больше ни разу не болела золотухой.

Чемерица

Лидия Васильевна Лангеман, ст. Москаленки, Омская обл.

МЕНЯЙТЕ КОМПРЕСС КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА

Для Евгении Ивановны из Иркутской обл. («Айболит» №1 за 2012 г.).

Первый раз, когда у меня под носом вскочил чирей, я так мучилась, температурила. Чем только не лечилась: и мазью Вишневского, и алоэ прикладывала — ничего не помогало. Кое-как избавилась от чирья, но на том месте остался шрам. Спустя время болячка снова появилась, но уже под мышкой. Мне посоветовали взять 1 чайн. ложку сахара, 1 чайн. ложку темного хозяйственного мыла, 1 чайн. ложку обыкновенного детского крема. Все это смешать, нанести мазь на ватку или кусочек марли и приложить к больному месту. Сверху закрепить пластырем. Менять компресс надо каждые 2-3 часа — на нем будет оставаться гной. Желаю успеха в лечении!

Наталья Ивановна, Грозный, Чеченская Республика

ПОЛЕЧИТЕСЬ ГОРНЫМ ЧИСТОТЕЛОМ

Для Евгении Ивановны из Иркутской обл. («Айболит» №1 за 2012 г.).

У меня под мышкой тоже был гидраденит. Сначала он меня не беспокоил, но когда я почувствовал боль, то 3 раза в день начал смазывать больное место горным чистотелом (бальзам, продается в аптеке и стоит 38 рублей). После нескольких дней такого лечения чирей прорвался. Стержень я вытащил пинцетом и продолжал смазывать под мышкой бальзамом. Через 20 дней ранка затянулась. Уверен, что и вам мой рецепт поможет.

Юрий Трофимович Курушин, Волгоград

ПОЛЕЧИТЕСЬ НАСТОЙКОЙ ЧЕМЕРИЦЫ

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл., автора письма «Обезболивающие не помогают», у мамы опоясывающий лишай («Айболит» №25 за 2011 г.).

Мне не помогали никакие кремы и мази, пока один знакомый ветврач не посоветовал полечиться настойкой чемерицы. Купила ее и начала смазывать кожу. За две недели тело очистилось. Настойку можно купить в ветлечебницах или ветеринарных аптеках. В простых аптеках продают чемеричную воду, но она не дает эффекта. Желаю вашей маме выздоровления!

Т. И. Сущина, Кировский р-н, Ставропольский край

Я ИЗ ГЕРАНИ ДЕЛАЛА НАСТОЙКУ

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл. («Айболит» №25 за 2011 г.).

У меня два года назад была межреберная невралгия, которая потом перешла в опоясывающий лишай.

Актуальная тема — *Прочти и передай другому*

Больницы обходите стороной

Для Александра из Пскова, автора письма «Ничего не хочется...», у него гипертензионный синдром с симпатико-андреналиновым кризом («Айболит» №24 за 2011 г.).

Мне 63 года, живу на Алтае. Такую же болячку приобрела 34 года назад из-за врачебной ошибки. Сделали операцию по поводу воспаления аппендикса, которого не было. Но на всякий случай его удалили и... занесли инфекцию. Две недели боролись за мою жизнь. Живой-то я осталась, но с дизнцефальными кризами, или симпатико-адреналиновыми сосудистыми кризами. Они случались по 2-3 раза за вечер, а то и ночью. Страшно вспомнить, что со мной происходило: температура высокая, в теле дрожь, давление поднимается, в сердце боли, не хватает воздуха... Все это сопровождалось страхом смерти. Я каждый день умирала! Это может понять только тот, кто пережил подобное сам. Есть не могла — в горле стоял ком. Сильно похудела, из-за этого опустилась почка. Постоянно лежала в больницах. Неделя дома, и снова стационар. Надеяться было не на кого. Муж за год до операции неожиданно умер у меня на глазах от острой сердечной недостаточности. Ему было 33 года, а мне 29. Муж был профессиональным спортсменом. Остались мы вдвоем с дочерью. Постоянные кризы не давали жить. Никакие таблетки не помогали. Я обошла всех врачей — бесполезно. Выхода не было. В утешение дали II группу инвалидности, но легче от этого не становилось.

Как только поймешь, что от этого не умирают, разозлишься на свою болезнь, начнешь бегать, да так, чтобы вспотеть, — она уйдет сама.

Однажды из Барнаула приехал известный профессор, и меня решили ему показать. Знаете, что я услышала? «Больницы обходите стороной. Врачи вам только навредят. Вы практически здоровы, но все органы работают вразнобой», — сказал он. И еще дал много разных советов. Но в том состоянии, в котором я тогда находилась, они были невыполнимы. Потом попала в отделение неврозов в Барнауле. Назначили комплексное лечение: зарядка, гипноз, массаж, иглоукалывание и медикаменты. Ну какая мне зарядка?! Я не могла стоять на ногах. Никого не хотела видеть, даже дочь. Но хотя бы начала есть. Родители плакали от радости, видя это. Невропатолог на обходе обнадежила, что я еще свожу внуков увижу, а может, и правнуков. Но надо бороться! Как? Пришел психиатр и сказал, что надо срочно начать бегать, иначе ко мне начнут цепляться все болячки. Оказалось, он был прав. Мне сложно было бегать из-за физической слабости. А ты — крепкий парень! Только не кури: сигареты усиливают спазмы сосудов. Прекрати вести разгульный образ жизни! Болезнь послана, чтобы остановить тебя. Ведь ты неправильно живешь! Главное — пересилить страх! Как только поймешь, что от этого не умирают, разозлишься на свою болезнь, начнешь бегать, да так, чтобы вспотеть, — она уйдет сама. Но на это надо время. Придется победить и лень, и слабость, и вредные привычки. Попей успокоительные травки, общайся с хорошими людьми, желательно теми, кто мудрее. А еще полезнее с теми, кто пережил такие же кризы. И беги, беги, беги... Беги так, чтобы болезнь тебя не догнала! И не бойся ее. Впереди вся жизнь. Какая? Все зависит только от тебя. Знаю: трудно, но, поверь, по другому выздороветь не получится. Только это спасает! На лекарства не надейся, не помогут. Только организм от них будет страдать. Было бы хорошо читать молитвы — они успокаивают и вселяют надежду. Поверь, приступы станут все реже и реже.

Алла Григорьевна К., Рубцовск, Алтайский край

ПОМОЧЬ

Невыносимые боли не оставляли меня ни днем ни ночью. Из-за аллергии на лекарства лечилась только народными средствами: примочками, растирками, отварами. Но вылечилась геранью — это домашний цветок. Приготовила настойку: 10 свежих листьев герани мелко порезала, залила

1 стаканом водки, настаивала 14 дней в темном месте при комнатной температуре. С этой настойкой делала компрессы на больные места. Пока настойка настаивалась, смазывала лишай свежими листьями герани и накладывала их на болячки. Лечилась долго, но через 4 месяца полностью излечилась. Желаю и вашей маме того же!

От сахарного диабета рекомендую такой проверенный рецепт: 1 пучок свежих листьев сельдерея мелко нарежьте, сложите в 0,7-литровую банку, залейте простоквашей из домашнего молока, настаивайте ночь в холодильнике, а утром натощак за 2 часа до завтрака съешьте половину банки, вечером — остальную часть сельдерея с простоквашей.

А. Б. Борисова, Лиски, Воронежская обл.

ИЗ ТВОРОГА СДЕЛАЙТЕ ЛЕПЕШКУ

Для Светланы Ласкиной из Воронежа, автора письма «После операции рана не заживает», на копчике у сына открылся свищ («Айболит» №26 за 2011 г.).

Из домашнего молока нужно приготовить творог, посыпать на него чуточку соды (нормы не знаю), сделать лепешку и прикрепить ее к свищу. Снимать лепешечку нужно очень аккуратно.

Л. С. Коробская, Ростов-на-Дону

САЛО ОТ ЛИПОМ НА ТЕЛЕ

Для З. М. Красиковой из Ельца, Липецкой обл., автора письма «Ставят диагноз липоматоз кожи» («Айболит» №26 за 2011 г.).

При липоматозе кожи свиное сало пропускают через мясорубку с чесноком (чеснока кладите побольше). Полученной массой намажьте липому, оберните пищевой пленкой. Ходить надо долго, до исчезновения липом. Этот способ лечения испытан на близких мне людях.

С. А. Байбулатова, Башкортостан

НАДО ЗАПАРИТЬ КРАПИВУ

Для В. Н. из Саранска, крапивница, отек Квинке («Айболит» №23 за 2011 г.).

Нужно нарвать мелкой жгучей крапивы, в бане ее запарить кипятком и натирать тело. Мама так вылечила моего брата. Если бы сейчас было лето, я выслала бы вам крапиву, но, к сожалению, сейчас зима.

Р. S. Мне 64 года. «Айболит» выписываю давно. Люблю его, переписываю рецепты в общую тетрадь. Соседи иной раз просят ее, чтобы найти нужный рецепт.

Нина Ивановна Пентегова, ст. Овчинниково, Алтайский край

ЯЗЫК ГОРЕЛ ДНЁМ И НОЧЬЮ

Для Р. П. Комебовой из Уржума, Кировской обл., автора письма «У меня язык горит огнем...» («Айболит» №26 за 2011 г.).

Такое же было и со мной. Язык горел огнем днем и ночью. Анализы все были в порядке. Гастроэнтеролог сказал, что не хватает витаминов. Выписал витамины группы В, никотинку и «Панкреатин» (пить по 1 таблетке 3 раза в день в течение 2 недель). Витамины колола так: первый день — B_1, второй день — B_6, третий день — B_{12}, четвертый день — никотинку. Сразу же в первую неделю стало легче, а потом все прошло. Но я сама покупаю витамины и делаю уколы дома. А моя подруга пила рыбий жир.

Н. И. Мадонова, Саранск, Мордовия

ПУСТЬ ДОЧЬ ПОПРОБУЕТ ХОДИТЬ НА ЯГОДИЦАХ

Для А. А. Хадижат из Дагестана, дочка мучается недержанием газов («Айболит» №26 за 2011 г.).

Пусть ваша дочь попробует ходить на ягодицах, причем регулярно — утром и вечером. Надо сесть на пол, вытянуть ноги вперед и ходить по 3 минуты. Кроме этого, надо втягивать, а затем расслаблять мышцы ануса. Подмываться надо холодной водой. Исключите из рациона дочки редис, капусту, репу, перловую крупу, фасоль, бобы. Вреда от этого точно не будет!

К. Я. Токова, Усть-Джегута, Карачаево-Черкесия

ЧТОБЫ КОРЕШКИ НЕ ПОЯВЛЯЛИСЬ

Для Дарицы из Германии, автора письма «Из пятки торчат черные «корешки» («Айболит» №24 за 2011 г.).

В аптеке продается лекарство «Ферезол» — жидкость темного цвета с неприятным запахом. У моего сына появились 2 нароста с щетиной. Лечились мы этим лекарством строго по инструкции: после купания смазывали только эти нароста. Через 2-2,5 месяца с пятки в месте нароста сошел толстый слой кожи, под которым все было чисто и гладко. Больше корешки не появлялись.

Без подписи, Кирсанов, Тамбовская обл.

ЗАПАХ ИЗО РТА ИСЧЕЗНЕТ

Для Х. М. Мамиловой из Ингушетии, автора письма «Почему запах изо рта?» (Айболит №6 за 2011 г.).

3-4 чайн. ложки 3%-ной перекиси водорода налейте в стакан воды. Полощите рот 2-3 раза в день. Гнилостные бактерии, которые являются причиной появления неприятного запаха, гибнут. Или жуйте свежие хвойные иголки сибирского кедра, сосны, лиственницы или пихты. Через две недели избавитесь от неприятного запаха изо рта.

О. Н. Шишов, Барнаул

Уплотнения были размером с грецкий орех

Для Оксаны Лапниной из Сыктывкара, автора письма «Женщины, у кого была узловая мастопатия?» («Айболит» №1 за 2012 г.).

Мне 63 года. Одна женщина помогла мне избавиться от узловой мастопатии при помощи народных средств. Она дала 100 г дикого золотого корня, который ей прислали из Приморского края, и рассказала, как лечиться. Надо взять 240 г медицинского спирта и 170 г дистиллированной воды (продается в аптеке). Золотой корень порезать тонкими кольцами и все смешать в стеклянной банке. Настаивать 2 недели в темном месте, иногда встряхивая. Затем процедить и принимать по 13 капель 3 раза в день за полчаса до еды, разбавляя водой. И еще в этом настое смачивайте ватный тампон и протирайте им грудь, особенно в тех местах, где узлы, но сильно не давите. Принимать внутрь это снадобье надо в течение месяца, потом сделать месяц перерыв и опять принимать — и так, чередуя, пока сильно не заболит голова. Вот тогда надо прекратить пить настойку, но продолжать растирать грудь каждый день. Узлы рассосутся, и из сосков перестанет выделяться жидкость. Я пила настойку два месяца, на третий начались головные боли. К этому времени узлы пропали, а уплотнения были размером с грецкий орех. С тех пор не ношу бюстгальтер и стараюсь не травмировать грудь. Дай Бог всем читателям «Айболита» здоровья!

Евдокия Сергеевна Швыдко, Ставропольский край

Я настояла на операции. И не жалею об этом...

Для Оксаны Лапниной из Сыктывкара («Айболит» №1 за 2012 г.).

Как я боролась с фиброзно-кистозной мастопатией. По совету онколога на больную грудь в течение 15 дней делала компрессы: утром — с димексидом, разбавив его водой (1 часть димексида на 3 части воды), вечером — с медом. Через 15 дней УЗИ показало, что осталось всего три узла. Онколог отправил под наблюдение, но я настояла на операции. Врачу сказала: «Это сегодня узелки безобидные, а потом вы скажете: «Где ты, милая, была раньше?» Во время операции убрали не только узелки, а отрезали чуть ли не половину груди. Значит, надо было. Главное, вовремя обратиться к врачам. У меня уже 2 года все хорошо. Операции не надо бояться, ее делают под местным наркозом, на общий не соглашайтесь. Длится она 20 минут, совершенно безболезненная. Если шов будет толстый и красный, прикладывайте к нему разведенный водой димексид (1:3). Одного раза бывает достаточно, чтобы шов стал почти незаметным. Главное, не бойтесь и верьте онкологам! Желаю вам, Оксана, быстрее выздороветь!

Р. S. «Айболит» выписываю уже второй год, успела полюбить. Читаю от корки до корки. Нахожу много полезного. Спасибо читателям, которые делятся своими рецептами.

Валентина Семеновна Савченко, Воронежская обл.

Стоматолог снял все коронки, но болячка не исчезла. Лечу нервы...

Для Л. А. Дергелевой из Рубцовска, Алтайского края, автора письма «Ко мне привязалась болячка — глоссит» («Айболит» №25 за 2011 г.).

Во время протезирования зубов у меня вдруг все во рту загорелось: начал гореть язык, пропала слюна. Сначала меня обследовал стоматолог, снял все коронки, сказал, что это реакция на металлокерамику. Но болячка не исчезла. На что я только не сдавала анализы: и на грибок кандида, и на гальванизм, и на болезнь Шегрена, в общем, прошла все круги ада. Никакое лечение не помогало. По Интернету я нашла адрес Института стоматологии им. Семашко в Москве, решила съездить еще и туда. Там, конечно, цены заоблачные, за все нужно платить. Я была такой вымотанной, к тому времени уже началась бессонница. Стоматолог едва взглянула на меня — тут же позвонила в регистратуру и сказала, чтобы денег с меня не брали (вот так, мир не без добрых людей!). Хотела отблагодарить этого доктора за доброту и понимание, но она отказалась. Вот этот врач поставила мне диагноз глоссалгия — это заболевание связано с психикой. Назначила лечение:

— «Феназепам» (по 0,5 г — 5 дней);

— «Эглонил» (0,50 г 3 раза в день — 20 дней);

— витамины «Мильгамма» (5 уколов через день);

— витамины «Аевит» (по 1 табл. 2 раза в день — 20 дней);

— смазывать язык «Алмагелем» (желтым).

Это лечение дало результат. По совету того же врача я обратилась к психотерапевту, хотя и не знала, зачем она меня к нему направила. Оказывается, глоссалгия — это невроз. Сейчас пью антидепрессанты, состояние улучшилось, глоссалгия прошла полностью, но остались другие проблемы. Если чем-то вам помогло мое письмо, буду очень рада. Дай Бог вам справиться с этой болячкой!

Елена Эдуардовна Клейменова, Воронеж

■ СЕРПОВИДНАЯ МОРЩИНА НА ПОДБОРОДКЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ НОГ.

■ ПОПЕРЕЧНАЯ МОРЩИНА НА ПОДБОРОДКЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ ЗАСТОЙНЫХ ЯВЛЕНИЙ В ПЕЧЕНИ ИЛИ ОРГАНАХ МАЛОГО ТАЗА.

Принимайте солевые ванны, пусть зараза вся выйдет

Для Петра из Белгородской обл., автора письма «Какие-то насекомые бегают по телу и кусаются...» («Айболит» №26 за 2011 г.).

У одной моей знакомой была подобная ситуация. Пишу, как она лечилась. В бочку или ванну надо налить теплой озерной или речной воды, насыпать соль (на 10 л воды — 0,5 кг соли) и целиком погрузиться в нее. После этого воду надо заговорить. При этом в одной руке держать пучок папоротника или ржаных колосьев и крутить потихоньку в воде. Вот заговор: «Матерь водица, Божья Царица! Омываешь крутые берега, бежишь издалека! Вымой с раба Божьего (имя) волос из костей, из становых жил, из могучей крови! Волос, волос, выйди на шум, на каменный голос! С мамками, с малыми детками, с няньками! Весь удаляйся и больше не нарождайся! Во веки веков, аминь!» Если появится сильный зуд, не вскрикивайте и не чешитесь. Пусть вся зараза выходит. Водные процедуры делайте до исчезновения зуда или того, что вас беспокоит.

С. А. Байбулатова, Башкортостан

От крауроза вульвы

В №13 «Айболита» за 2011 г. было опубликовано мое письмо «Уже три месяца сплю и живу спокойно», в котором я рассказывала, как излечилась от крауроза вульвы. Читатели «Айболита» меня завалили письмами с просьбой уточнить рецепт.

Причем не все вложили в письма чистые конверты. Поэтому ответы на них обходились мне дорого. Не всем смогла ответить, в том числе Нине Иванкиной из Тольятти и Александре Васильевне Лисицкой из х. Черкассы, Ставропольского края. Решила отослать свое письмо в редакцию — тогда его точно все прочтут. Итак, пишу рецепт. Смешайте до однородной массы 30-40 г детского крема, 1-2 кубика фракции АСД (продается в ветеринарных аптеках, по другому называется антисептик Дорогова). Выложите на стерильный бинт и приложите к больной коже. Перед этим подмойтесь горячим или теплым настоем календулы, а если есть сильное раздражение — средством «Малавит» (продается в аптеке, инструкция в коробочке). Процедуру делайте на ночь в течение недели, а утром смазывайте кожу гелем «Малавит», и забудете о своем заболевании. Мне такое лечение помогло.

На всякий случай пишу рецепт другого гинеколога — он мне помог на полгода.

* Свечи метилурациловые (во влагалище на ночь, 10 дней);

* «Малавит» (для обработки кожи);

* никотиновая кислота (по 1 таблетке 3 раза в день после еды — 10 дней);

* уколы «Аевит» (по 1 кубику внутримышечно — 1 раз в день, 30 уколов);

* мазь «Локоид» (2 раза в день — 14 дней);

* мазь «Радевит» (на ночь — 3 месяца).

Категорически нельзя пить кофе и употреблять острую и соленую пищу!

Краурос вульвы — очень опасное заболевание. Если его не лечить, оно может привести к раку кожи. Удивляюсь нашим врачам! Мне кажется, что они просто издеваются над пациентами. Мне, например, доктор выписывал рецепт из 10-15 трав за 800 рублей. При этом я нигде не могла найти эти травы.

Валентина Александровна Полисевская, Ставропольский край

Р. S. Жалко тех женщин, которые пишут слезные письма и просят о помощи меня, 69-летнюю женщину, далекую от медицины. Сколько я потратила денег и времени, чтобы вылечиться! И только одна единственная добрая душа — врач из пятигорской платной клиники — помогла мне. Да и то только тогда, когда я пришла к ней с вырезкой из «Айболита» за 2007 год, где была опубликована статья гинеколога о краурозе вульвы.

ЧАЙ С ПРЯНОСТЯМИ ПОБЕДИТ УСТАЛОСТЬ

Чувствуете усталость, сонливость и недомогание? Чтобы избавиться от такого состояния, возьмите 4 семени кардамона, 4 горошины черного перца, 3 гвоздички, имбирь и корицу по вкусу. Измельчите пряности в кофемолке или разотрите в ступке. Затем налейте в ковшик чуть больше 1 стакана теплой воды, положите специи и нагревайте на медленном огне около 20 минут. Не кипятите! Перед тем как выключить, добавьте щепотку черного чая, 1 чайн. ложку меда, можно влить немного молока. Дайте настояться и выпейте (лучше утром). Заваривайте такой чай ежедневно, и вскоре забудете об усталости.

ЭЛИКСИР ЖИЗНИ С ХРЕНОМ

Он повышает иммунитет, лечит туберкулез, атеросклероз, онкологические заболевания. Залейте стакан протертого хрена стаканом водки, через сутки отожмите сок, соедините со свекольным и морковным соками (по 1 стакану). Затем добавьте по 1 стакану грецких орехов и изюма, пропущенных через мясорубку. Еще добавьте стакан меда и 2 мелко нарезанных лимона. Хранить надо под плотной крышкой в холодильнике. Вначале проверьте реакцию своего организма: в первые 2 дня ешьте по 1 чайн. ложке смеси. Затем, если все хорошо, принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 месяцев.

На все случаи жизни

Целебная сила квашеной капусты

Тот, кто часто ест квашеную капусту, не страдает от нехватки витаминов и реже болеет. Квашеная капуста — легкое слабительное при запорах и мочегонное средство при подагре и отеках. В такой капусте хорошо сохраняется витамин С.

*** При бронхиальной астме** для смягчения приступов полезно регулярно есть салаты из квашеной капусты, лука и чеснока.

*** При авитаминозе** полезно есть салаты, а еще лучше выпивать утром натощак стакан сока из квашеной капусты.

*** При высокой температуре** рекомендуется пить капустный рассол — он помогает восполнить потерю жидкости, витаминов и минеральных веществ.

*** При гастритах и геморрое** полезно пить по 1/2-2 стакана капустного рассола в день в теплом виде.

*** Для избавления от головной боли** можно положить за уши и на виски завернутую в марлю квашеную капусту и обвязать голову полотенцем. Головная боль стихнет, если прикладывать ко лбу на 20-30 минут 3 раза в день листья квашеной капусты или пить 3-4 раза в день по 1/2 стакана капустного рассола.

*** При пупочной грыже** у детей народная медицина рекомендует компрессы с капустным рассолом. Смоченную в нем марлю накладывают на грыжу, сверху прижимают срезом сырого картофеля и закрепляют повязкой. Компресс нужно держать 2-3 часа. Минимальная продолжительность лечения — 1 месяц.

*** При желчно-каменной болезни** надо ежедневно пить рассол квашеной капусты по 1/2-1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца. Если желчные камни еще не крупнее кукурузного зерна, их можно быстро (но с болью) изгнать следующим образом: смешать 1 л капустного рассола, 400 г растительного масла и сок от 4 лимонов. За сутки до начала лечения ничего не есть, затем каждые 30 минут принимать по 100 г смеси. Вначале будут приступы боли и понос, но за 4-5 часов камни выйдут с калом. После этого в течение 2 недель нужно пить настой из ромашки и фенхеля.

*** При изжоге** перед едой съедайте 2-3 ст. ложки квашеной капусты.

*** На лишай** прикладывают лист квашеной капусты, намазанный сметаной. Когда он подсохнет, его надо заменить новым. Лечение продолжать до полного избавления от лишая.

При сахарном диабете полезен сок квашеной капусты в смеси с небольшим количеством лимонного сока.

■ **ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ** ПОЛЕЗЕН СОК КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ В СМЕСИ С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЛИМОННОГО СОКА.

■ **ПРИ ИЗЖОГЕ** ПЕРЕД ЕДОЙ СЪЕДАЙТЕ 2-3 СТ. ЛОЖКИ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ.

■ ПРИ КВАШЕНИИ В КАПУСТЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ СОЕДИНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТОРМОЗЯТ ДЕЛЕНИЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ КЛЕТОК.

*** При лямблиях в печоночных протоках** надо принимать по 1/2 стакана капустного рассола за 30 минут до еды.

*** При ожогах, порезах и укусах насекомых** на пораженное место накладывают тонкий слой квашеной капусты, а сверху повязку, смоченную в капустном рассоле. Держат компресс 30-60 минут. Повязку меняют 3-4 раза в день. Если от рассола появляется жжение, нужно развести его охлажденной кипяченой водой в соотношении 1:1 или 1:2.

*** При болезнях печени** полезно пить 3-4 раза в день после еды в течение длительного времени коктейль из 1/2 стакана капустного рассола и такого же количества томатного сока.

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** сок квашеной капусты пьют по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день за час до еды. Профилактический курс — 2-3 недели.

*** При кровоточивости десен** квашеную капусту жуют медленно и подольше, а можно полоскать рот рассолом.

А. В. Скобцева, диетолог

Мужские проблемы

Еда для потенции

ДЛЯ МУЖЧИН ОЧЕНЬ ВАЖНА БЕЛКОВАЯ ПИЩА. ЭТО МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА. СТАРЫЙ И ВСЕМ ИЗВЕСТНЫЙ РЕЦЕПТ — ЯИЧНИЦА. ДЛЯ БОЛЬШЕГО ЭФФЕКТА МОЖНО ЯИЧНИЦУ ПОЖАРИТЬ С ЛУКОМ.

Сладости для секса

Очень полезны для мужского здоровья и усиления потенции мед и орехи — грецкие, арахис, фундук. А если смешать 100 грамм орехов и 1 ст. ложку меда, получится «термоядерное» средство. Требуется съедать всего 1 ст. ложку этого лакомства каждый день за 3-4 часа до сна. Но эффект появится не сразу, а после нескольких дней приема. Если не нравятся грецкие орехи, их можно заменить подсолнечными семечками, кунжутом, черносливом.

Мясо и овощи

Мясо повышает половую силу мужчин. Так что не ленитесь готовить его почаще, если хотите, чтобы супруг в постели не только спал... Из рыб самые «любовобильные» — камбала и скумбрия, но их лучше варить, а не жарить. В качестве гарнира полезнее овощи — лук, репа, грибы — они тоже улучшают половую силу мужчин.

Зелень — анис, тмин, тархун, чабрец, мята, зверобой — тоже стимулирует половое влечение. Полезны мидии, креветки, раки. Летом не забывайте добавлять в салаты из свежих овощей листья одуванчика, по три-четыре, не более: они горьковаты на вкус и могут испортить ваш салат.

Молоко тоже полезно

Молочные продукты — простокваша, кефир, творог, нежирная сметана — хороши для потенции. Любителей йогуртов должны разочаровать: этот молочный продукт при термической обработке теряет большинство полезных свойств.

Лук и чеснок — лучшие друзья потенции

Лук подходит любой — зеленый, репчатый, порей, батун. Его можно употреблять в блюдах и отдельно. Из чеснока можно приготовить специальное средство для мужчин. В 3-литровую банку насыпают мелко нарезанный чеснок (1 кг), доливают до краев кипяченой водой и настаивают в течение месяца. Во время настаивания настой нужно взбалтывать каждый день. Принимают по 1 чайн. ложке в день, запивая стаканом молока, пока 3-литровая банка не опустеет. Чеснок прочищает сосуды, усиливая кровообращение, а значит и потенцию, и омолаживает организм. Применять один раз в год.

На каждый день

...лучше не кушать

* Кофе, кола, энергетические напитки дают лишь временный эффект. С одной стороны, они на время усиливают сексуальное влечение, но с другой стороны, при частом употреблении повышают нагрузку на сердце и сосуды, возникает риск тромбоза, инфаркта миокарда.

* Макароны, картофель — это углеводы, которые дают быстрое насыщение, но совершенно бесполезны для потенции.

* Хлеб может быть и полезен, и вреден для мужской силы. Самый полезный — ржаной или отрубной, в этих сортах хлеба содержится витамин В, он необходим для стабильной эрекции. А вот мягкий белый хлеб из рафинированной муки в лучшем случае бесполезен.

* Продукты быстрого приготовления, пончики, картофель фри, майонез, хот-доги не безвредны.

* Сосиски, сардельки, колбасы вроде бы тоже мясо, но в них столько консервантов, красителей и прочих химических веществ, а самого мяса в лучшем случае 30%, так что о пользе и говорить нечего...

Вкусное лекарство

Горячий шоколад с имбирем

Попробуйте накануне ночи любви приготовить горячий шоколад с тертым имбирем, и вы получите необыкновенный взрыв страсти.

1 стакан молока, по 1 ст. ложке какао и молотых орехов (арахис, грецкие, миндаль), долька темного шоколада, 1/3 чайн. ложки молотого имбиря, по щепотке горького перца, соли, ванилина, сахар по вкусу. Какао и щепотку острого красного перца разведите в небольшом количестве теплого молока, чтобы не было комочков. Молоко, сахар, соль, молотые орехи, имбирь, ванилин поставьте на огонь и кипятите 1-3 минуты, затем влейте какао, доведите до кипения, выключите и сразу добавьте шоколад. Размешайте, чтобы он полностью растворился. Накройте крышкой и дайте постоять 2-3 минуты.

Знаете ли вы, что...

МАННАЯ КАША ОБЛАДАЕТ УНИКАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ: ОНА УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ, УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА, ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА. У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЕДЯТ МАННУЮ КАШУ, РЕЖЕ БОЛЯТ СУСТАВЫ. РЕКОМЕНДУЕМ СЪЕДАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО НЕСКОЛЬКУ ЛОЖЕК МАННОЙ КАШИ! ВРЕДА НИКАКОГО, А ПОЛЬЗА ОГРОМНАЯ.

Пригодится

ПРИ обострении язвенной болезни желудка надо ежедневно утром натощак, за 1,5 часа до еды, выпивать 2 белка. Перед сном сделать то же самое. Но лучше начинать пить белки при первых же признаках начинающегося обострения. Для лечения лучше использовать деревенские куриные яйца.

ЗАБОЛЕЛО горло и вы почувствовали приближение ангины? Съешьте на ночь 10-15 штук грецких орехов, запейте горячим чаем, но не кипятком, ляжте в постель и укройтесь. Если не помогло с первого раза, то повторите лечение.

ОТ экземы возьмите пчелиные соты (кусочек величиной с ладонь) и 3 ст. ложки растительного масла. Кипятите их на водяной бане 2 часа (масса должна стать консистенции вазелина). Смазывайте мазью пораженные участки кожи.

ПРИ варикозном расширении вен хорошо разотрите 100 г ржаной муки, 50 г нерафинированного масла и 2 ст. ложки натертого корня хрена. Нанесите мазь на повязку и закрепите на больных местах. Храните в плотно закрытой банке.

Ода морковке

МОРКОВЬ СОДЕРЖИТ ГЛАВНЫЙ «ГЛАЗНОЙ» ВИТАМИН РЕТИНОЛ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕТЧАТКИ.

* **При бронхите** смешайте 1 стакан морковного сока и 1 ст. ложку меда и выпейте сразу после приготовления.

* **При кашле и охриплости голоса, астме** смешайте поровну морковный сок и теплое молоко и принимайте по 1/2 стакана 4-6 раз в день натощак вместо завтрака в течение 1 месяца.

* **При анемии, упадке сил, стенокардии и гипертонии** выпейте в течение дня в несколько приемов 300-400 мл морковного сока.

* **При воспалении печени, гастрите с повышенной кислотностью** утром за 1 час до завтрака выпейте маленькими глотками 1/2 стакана морковного сока. Его можно выпить вместо завтрака, смешав с таким же количеством молока.

* **При импотенции** смешайте морковный сок поровну с медом и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

* **При насморке** смешайте в равных частях соки моркови и алоэ и закапывайте по 3 капли в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

* **При ларингите, стоматите** полощите рот теплым морковным соком 3 раза в день. Сок можно наполовину разбавить водой.

* **При молочнице** у детей смазывайте полость рта морковным соком, смешанным в равных пропорциях с медом.

Хлебные примочки на больной сустав

Как-то у меня разболелись суставы. Знакомая посоветовала великолепное средство, которое мне помогло. В поллитровую банку налила 1 стакан кефира и накрошила туда ржаного хлеба так, чтобы банка заполнилась доверху. Затем добавила 1 чайн. ложку соды и на 5-6 часов поставила банку в теплое место. После этого процедила и отжала. Из смеси на ночь делала компрессы и примочки на больное место. Мне хватило суток, чтобы суставы перестали болеть. Если же повторять процедуру 3-4 дня, то на целый месяц можно забыть о суставных болях.

И. В. Гатчина, Оренбург

Лучший мой помощник — репчатый лук

Родилась 70 лет назад в Кузбассе, но уже 38 лет живу на Кубани. До сих пор кубанская зима для меня не самое лучшее время года. До 65 лет не чувствовала ни сквозняков, ни холода. А теперь борюсь с простудой. Мой лучший помощник — репчатый лук. Лучшего лекарства пока не нахожу! Как только подхватываю простуду, начинаются кашель, першение в горле, температура и все остальное, начинаю лечиться. Беру репчатый лук, натираю на терке, кашицу закрепляю на пятках целлофановым пакетом, надеваю носки — и в постель на всю ночь. Утром температуры как не бывало. Еще один рецепт: режу кольцами целую луковицу, наливаю чуть-чуть растительного масла и съедаю с кусочком хлеба. Простуда проходит за 2-3 дня, кашель исчезает, дышится легко, и я снова на ногах.

Галина Михайловна Папанова, пос. Октябрьский, Краснодарский край

Имбирное масло поможет при колитах

Мой рецепт особенно пригодится пожилым людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Это средство нормализует стул, помогает при колитах, метеоризме, язве, расстройствах желудка. Приготовьте имбирный порошок: перемелите в кофемолке корень имбиря. Разотрите до однородной массы 150 г топленого сливочного масла и 4 ст. ложки имбирного порошка, дайте настояться полчаса, закройте посуду крышкой и поставьте в холодильник. Принимать масло надо по схеме всего раз в день утром натощак, за полчаса до еды. В первый день — 1/2 чайн. ложки, во второй — 1 чайн. ложку, в третий — 1,5 чайн. ложки, в четвертый — 2 чайн. ложки, с пятого по восьмой дни — по 2,5 чайн. ложки, в девятый — 2 чайн. ложки, в десятый — 1,5 чайн. ложки, в одиннадцатый — 1 чайн. ложку, в двенадцатый — 1/2 чайн. ложки. Это довольно сильное средство, поэтому курс лечения достаточно проводить всего раз в два года.

А. Н. Сахарова, Астраханская обл.

■ **БОЛИТ ДАВНИЙ УШИБ?** ПРИВЯЖИТЕ К НЕМУ ЛОМТИКИ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ.

■ ИЛИ СВАРИТЕ 0,5 КГ БЕЛОЙ ФАСОЛИ ДО ГОТОВНОСТИ, ТЩАТЕЛЬНО РАЗОМНИТЕ И ПРИЛОЖИТЕ ФАСОЛЕВОЕ ПЮРЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ. ОСТАВЬТЕ ПОВЯЗКУ НА НОЧЬ — К УТРУ БОЛЬ ПРОЙДЕТ.

Царица круп

Гречиха

В гречихе рекордное содержание витаминов, микроэлементов и белков. В 100 граммах гречки содержится треть дневной нормы железа, необходимого для организма человека. Но самое главное — она регулирует уровень сахара в крови.

* Для профилактики атеросклероза можно готовить гречневый кисель. Гречневую крупу перемелите в кофемолке, 3 ст. ложки разведите в 300 мл холодной воды, проварите, постоянно помешивая, несколько минут. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день в течение 2 месяцев.

* Чтобы избавиться от анемии, приготовьте порошок из прокаленной на сковороде гречневой крупы и принимайте его по 2 ст. ложки 4-5 раз в день, запивая теплым молоком.

* При ожогах кожи гречневую муку поджарьте до желтого цвета, разведите водой до кашицеобразного состояния и смазывайте обожженные места.

* При фурункулезе и других кожных воспалениях гречку прокалите на сковороде, измельчите в кофемолке и смешайте с водой так, чтобы получилась клейкая масса. Ее нужно выкладывать на воспаленные места на 15-20 минут.

* При отеках на ногах и судорогах в икроножных мышцах сырую гречневую крупу промойте, высушите, измельчите в кофемолке. Принимайте 1 ст. ложку гречневой муки ежедневно, разбавляя водой.

* Для снижения сахара в крови 2 раза в день — на завтрак и за 30 минут до ужина — принимайте смесь гречневой муки и кефира. Приготовьте ее так: 1 ст. ложку гречки измельчите в кофемолке, сразу высыпьте в стакан кефира, размешайте и выпейте.

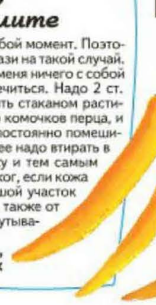
* При хроническом гепатите горсть гречки залейте на ночь кефиром или простоквашей. Съешьте натощак утром и 2 часа ничего не ешьте. Через 3 месяца после начала лечения сдайте анализы.

* При заболеваниях щитовидной железы смешайте по 1 стакану перемолотой гречки, очищенных измельченных грецких орехов и гречишного меда. Состав храните в стеклянной банке с плотно закрытой крышкой. Раз в неделю съедайте смесь на завтрак, обед и ужин, запивая чаем или водой. Больше в этот день ничего не ешьте. Курс лечения — 2 месяца.

Перцовое масло поможет при радикулите

От радикулита подвоха надо ждать в любой момент. Поэтому всегда дома лучше держать аптечные мази на такой случай. Но недавно приступ случился на даче, а у меня ничего с собой не было. Выручил сосед, научил, как лечиться. Надо 2 ст. ложки молотого красного жгучего перца залить стаканом растительного масла, хорошо размешать, чтобы не было комочков перца, и поставить на кипящую водяную баню на 30 минут, постоянно помешивая. Получится эффективная разогревающая мазь, ее надо втирать в поясницу при боли. Она хорошо разогревает кожу и тем самым снимает болевой синдром. Но мазь может вызвать ожог, если кожа чувствительная. Поэтому сначала намажьте небольшой участок и понаблюдайте за реакцией. Я эту мазь использую также от кашля. Натираю слегка грудь и под лопатками и укутываюсь теплым шарфом.

Виталий Всеволодович Горинов, Красноярск



Уроки жизни

«Хочешь есть — ложись спать! Не ужинай!»

ВАЛЕРИЯ, певица:

«Я очень умеренна в еде, главное, чтобы продукты были свежими и качественными. Если предстоит длительный дневной переезд, в дорогу беру фрукты, овощи, орехи. А когда добираюсь до ресторана, заказываю что-то простое, например кашу или салат.

Запретный плод номер один для меня — жареная картошка. Изредка я все-таки позволяю себе это любимое с детства «деликатесное» блюдо.

Есть у меня еще одно правило: я не ужинаю, следуя знаменитому афоризму: «Хочешь есть — ложись спать». Это очень помогает держать себя в форме».

Где искать витамины

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ПРИ РАЗНЫХ СИМПТОМАХ НУЖНО ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ ЗИМОЙ?

1 **Быстро устают глаза и падает зрение. Появляются трещинки на эмали зубов.** Нужен «солнечный» витамин D. Он вырабатывается в коже под воздействием ультрафиолета. А солнечного света зимой не хватает... Где найти этот витамин? В скумбрии, камбале, печени трески, желтках куриных яиц, растительном масле.

2 **Слабость в ногах, снижение памяти, часто немеют руки-ноги, колотится сердце.** Это говорит о том, что организм нуждается в витамине B_1 (тиамине). Где его найти? В пивных дрожжах (продаются в аптеке), ржаном хлебе, шпинате, моркови, кукурузе, фасоли.

3 **Накатывает хандра, слабость, невралгии, частые простуды.** Вам нужен витамин B_3 (пантотеновая кислота). Где его найти? В говяжьей печени, зеленом горошке, красной фасоли.

4 **Сонливость, головокружение, заторможенность, сухость кожи, выпадение волос.** Вам не хватает витамина B_6 (пиридоксина). Где его найти? В необработанном рисе, горохе, бобах.

5 **Кровоточивость десен, воспаление желудочно-кишечного тракта, резкое похудение, желтоватая бледность кожи.** Так сигналит о себе нехватка витамина B_c (фолиевая кислота). Где его найти? В петрушке, цветной капусте, брокколи, белокочанной квашеной и свежей капусте, говяжьих и свиных почках.

6 **Снижение сопротивляемости инфекциям, повышенная чувствительность к холоду, нарушение сна, появление очагов гусиной кожи.** Вам нужен витамин C. Где его найти? В квашеной капусте, облепихе, клюкве, шиповнике, черной смородине, грейпфруте, лимоне, болгарском перце.

7 **На коже появились сосудистые звездочки, на лице и руках она шелушится, по утрам сильная вялость, боли в ногах.** Вам не хватает рибофлавоноидов (рутина). Где найти? В бруснике, клюкве, гранате, свекле, ягодах шиповника, черносливе, моркови.

К Масленице

Какую начинку в блинчики положить?

Мясная. 500 г фарша (лучше из разного мяса), 1 луковица, соль, перец, зелень по вкусу. Лук нарежьте кубиками, спассеруйте в небольшом количестве масла и добавьте в фарш. Посолите, поперчите, добавьте зелень и обжарьте. Не пересушите! Выложите начинку на блины, сверните конвертом и обжарьте на масле.

Рыбная. 500 г любого рыбного филе, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, 2 вареных яйца, соль по вкусу. Филе отварите в подсоленной воде и размните вилкой. Добавьте обжаренный лук, мелко нарубленную зелень петрушки и укропа и измельченные вареные яйца. Посолите по вкусу.

Печеночная. 200 г куриной печени, 100 г отварного риса, 1 луковица, растительное масло, соль, перец по вкусу. Печень вымойте, обсушите, нарежьте маленькими брусочками. Лук нашинкуйте и обжарьте с печенью в масле. Посолите и поперчите по вкусу, смешайте с рисом. Выложите начинку в середину блинчика, сверните конвертиком и обжарьте блинчики с обеих сторон.

Грибная. 200 г шампиньонов (можно любых других грибов), 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, зелень укропа, соль, перец по вкусу. Грибы мелко порежьте, обжарьте с луком до готовности. Посолите, поперчите, добавьте укроп, сметану и немного потушите. Можно добавить тертый сыр. Начинку выложите на блин, сверните конвертом и обжарьте с двух сторон.

Морковная. 100 г твердого сыра, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 яйцо, сваренное вкрутую, зеленый лук, зелень петрушки, растительное масло, 50 г сливочного масла, соль. Зеленый лук и зелень петрушки мелко порубите. Морковь и сыр натрите на мелкой терке, яйцо порубите. Зеленый лук и морковь посолите, смешайте с томатной пастой и обжаривайте в растительном масле в течение 3 минут, затем добавьте яйцо и сыр. Выложите начинку на блинчики, сверните конвертиком и посыпьте петрушкой.

Острая тыквенная. 200 г тыквы, луковица, 50 г корня хрена, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, горчица, 100 г майонеза. Тыкву натрите на крупной терке, а хрен — на мелкой. Луковицу нашинкуйте. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нарубите. Все перемешайте, заправьте майонезом, смешанным с горчицей. На теплые блинчики выложите начинку, разровняйте, сверните конвертиком и обжарьте с двух сторон на масле.

Рыбно-капустная. 200 г свежей капусты, 1 банка консервированной горбуши, 3 яйца, сваренных вкрутую, петрушка, растительное масло, соль и перец. Капусту тонко нашинкуйте и обжарьте в небольшом количестве растительного масла. Яйца нарубите. Капусту посолите, поперчите, добавьте яйца и горбушу, перемешайте и добавьте петрушку. Выложите начинку на блинчики, сверните конвертом. Подавайте со сметаной.

С семгой и сыром. По 200 г малосольной семги и плавленого сыра, зелень укропа. Нарежьте рыбу тонкими ломтиками. Плавленый сыр смешайте с укропом. Каждый блинчик смажьте сыром, на край выложите рыбу и сверните рулетом.

ДЕЛАЯ ТЕСТО, НЕ ВСЫПАЙТЕ МУКУ В ЖИДКОСТЬ, А НАОБОРОТ, ВЛИВАЙТЕ ЖИДКОСТЬ В МУКУ ТОНКОЙ СТРУЙКОЙ, ПОСТОЯННО ПОМЕШИВАЯ.

Секреты ажура

КАК ИСПЕЧЬ ВКУСНЫЕ, АЖУРНЫЕ БЛИНЫ.

* Пересоленное тесто плохо бродит, блин получается бледным. От избытка сахара тесто твердеет.
* Если муку для блинов разводить в соленой воде, комочков не будет.
* Дрожжевое тесто для блинов не должно перестоять, иначе блины выйдут бледными и непористыми.
* Тесто для блинов не нужно сильно взбивать, иначе блины потеряют пышность.
* Если при выпечке в середине блина образуются пузыри, тесто недодрожило: поставьте его в теплое место еще на некоторое время.
* Во время выпечки блинов не мешайте тесто, нужно дать ему возможность все время подходить. Брать тесто надо осторожно, чтобы оно не опало.
* Если тесто слишком густое, то небольшое его количество смешивают в отдельной посуде с теплым молоком, затем эту часть замешивают в тесто — снизу вверх.
* Если в тесто для блинов добавить 1-2 ст. ложки подсолнечного масла, смазывать сковороду можно реже.
* Перед выпечкой сковороду нужно прокалить с солью.
* Если блин не пропекается, а края уже поднимаются — в тесте не хватает муки.

Из овощей

МОРКОВНОЕ ПЮРЕ

2 моркови, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сливочного масла, немного сахара и соли.

Морковь очистите, порежьте небольшими кусочками и варите в слабо кипящей воде до мягкости, изредка помешивая и доливая по мере надобности воду. В горячем виде протрите морковь через сито, влейте горячее молоко, соль, сахар, масло и хорошо взбейте. Еще раз подогрейте на слабом огне, не доводя до кипения.

ЛУКОВОЕ ПЮРЕ

300 г картофеля, 250 г репчатого лука, молоко, сливочное масло, 2 желтка, соль, мускатный орех на кончике ножа.

Очищенные картофель и лук залейте кипятком так, чтобы вода их еле прикрывала. Варите до мягкости. Воду слейте, овощи разомните толкушкой до состояния пюре, добавьте немного молока, сливочного масла и еще раз все хорошо разомните (а лучше взбейте миксером). Добавьте мускатный орех, соль. Перед самой подачей введите желтки и перемешайте. Подавайте в горячем виде.

Совет: если к пюре подать белый соус, блюдо приобретет особый вкус. Для его приготовления измельчите зеленый лук с петрушкой и взбейте их со сметаной.

С пылу, с жару

БЛИНЧИКИ НА ПИВЕ

300 г муки, 0,5 л пива, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны, сахар, соль по вкусу.

Желтки разотрите со сметаной, всыпьте соль и сахар, влейте стакан пива, все взбейте венчиком или миксером. Влейте в муку, перемешайте, чтобы не было комочков, добавьте оставшееся пиво и взбейте. Затем добавьте взбитые в пену два белка и аккуратно перемешайте лопаткой. Наливайте на смазанную жиром горячую сковороду тонким слоем и выпекайте блинчики с обеих стороны. Подрумяненную сторону смажьте начинкой: мясным паштетом, джемом, творожной массой. Затем сверните блинчик в рулет, обмакните в яично-молочную смесь (3 яйца взбейте с 1/2 стакана молока), обваляйте в сухарях и обжарьте.

БЛИНЧИКИ «БЫСТРЫЕ»

500 г муки, 3 стакана воды, 4 яйца, 1 ст. ложка сахара, соль, по 1/2 чайн. ложки соды и лимонной кислоты.

В теплой воде размешайте яйца, добавьте соль, сахар, влейте в муку и тщательно перемешайте, чтобы не осталось комочков. Лимонную кислоту и пищевую соду разведите в теплой воде, влейте в подготовленное тесто, размешайте и сразу начинайте выпекать блинчики. Подавайте горячими, полив растопленным сливочным маслом или сметаной, также можно подавать с любой начинкой.

«КРУЖЕВНАЯ ПЕНКА»

2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка ванильного сахара, 100 мл водки, 1/2 чайн. ложки соли, 1 л кефира жирностью 1%, мука, 1 чайн. ложка соды, 3 ст. ложки растительного масла. Яйца взбейте с сахаром в пену, добавьте ванильный сахар, водку, соль и еще раз взбейте. Влейте кефир, перемешайте. Муку просейте и, перемешивая, постепенно всыпьте в смесь (тесто должно иметь консистенцию густой сметаны). Добавьте гашенную уксусом соду и растительное масло. Перемешайте, дайте постоять 20 минут. Затем, взбивая тесто, постепенно вливайте кипяток, пока тесто не станет напоминать жидкую сметану. Разогрейте сковороду, смажьте растительным маслом, влейте немного теста, круговым движением распределите его по всей сковороде и выпекайте с обеих сторон. Каждый блин слегка смажьте сливочным маслом, присыпьте сахаром и сверните конвертиком. Сложите блины в кастрюлю, сверху посыпьте 2 ст. ложками сахара и положите 100 г сливочного масла. Плотно накройте крышкой и поставьте в теплую духовку на 15 минут.

Квасим капусту без соли

2 кочана капусты, 700-800 г моркови, 1/2 чайн. ложки молотого острого перца, 60 г сухой молотой паприки.

Капусту крупно нарубите, грубые листья и стебли выбросьте. Морковь нарежьте кружочками, смешайте в посуде вместе с капустой и приправами, но не мните. На дно двух 3-литровых банок положите по капустному листу, плотно набейте банки капустой, утрамбовывая деревянной толкушкой так, чтобы до горлышка оставалось 10 см, закройте сверху капустными листьями. Залейте капусту водой так, чтобы она покрыла листья. Поставьте в банки пластиковые бутылки, наполненные водой, в качестве груза и оставьте в теплом месте. Через некоторое время вода в банках начнет подниматься. Если она начнет переливаться через край, груз лучше убрать. Каждые несколько часов протыкайте капусту деревянной палочкой, чтобы вышел избыток углекислоты. Через 2 дня поставьте капусту в холодильник на неделю. Следите за тем, чтобы вода всегда покрывала листья.

Секреты вкусного картофеля

* Чтобы картофель, сваренный в мундире, легче чистился, добавьте в воду чайную ложку растительного масла.
* Чтобы картофель не разваривался, влейте в кипящую воду ложку-другую огуречного или капустного рассола.
* Варить картофель рекомендуется на медленном огне, в плотно закрытой посуде; воды наливают на 1,5 см выше слоя картофеля, при этом соли берут 10 г на литр воды.
* Зубчик чеснока в кастрюле улучшит вкус вареного картофеля и уменьшит потери витамина С.
* Картофель будет вкуснее, если вскипятить его в первой воде, слить и налить свежей. Можно сварить картофель в мясном бульоне.

Готовим мясное рагу

Чтобы ваше творение наверняка получилось аппетитным и сочным, лучше использовать утятницу или кастрюлю с толстыми стенками и дном — в такой посуде тепло распределяется равномерно.

РАГУ В ГОРШОЧКАХ ОСОБЕННО ВКУСНО

Перед готовкой не поленитесь заполнить горшки холодной водой, дайте им выстояться пару часов, а затем поставьте в холодную духовку, постепенно повышая температуру. Когда вода нагреется, ее нужно вылить, вытереть емкости салфеткой, заполнить ингредиентами и снова отправить в духовой шкаф. Вынимая из духовки горячие емкости, старайтесь всегда пользоваться специальным кухонным ухватом, чтобы не обжечься. Для мытья глиняных емкостей лучше использовать детское мыло: запах моющих средств может проникнуть в стенки горшка и выделяться при последующей готовке. Промыв горшочки, их нужно насухо вытереть полотенцем, заполнить скомканной бумагой и накрыть крышками.

МЯСО НАДО ПРЕЖДЕ ОБЖАРИТЬ

Его нарезают небольшими кубиками и выкладывают обсушиться на бумажную салфетку. Для приготовления рагу в кастрюле нарезанное мясо, как правило, обжаривают на сильном огне в небольшом количестве масла до тех пор, пока не образуется румяная корочка. Не стоит жарить много кубиков одновременно — между ними должно сохраняться некоторое расстояние, иначе мясо будет не подрумяниваться, а тушиться. Затем кубики можно извлечь шумовкой, а на их месте в образовавшемся мясном соке обжарить овощи и коренья. После этого мясо возвращают в кастрюлю, подливают бульон или вино и тушат рагу на слабом огне под плотно прилегающей крышкой. Если по рецептуре рагу нужны мягкие овощи, кладите их в кастрюлю в середине или ближе к концу готовки. Обнаружив, что жидкость получается слишком густой, подлейте в кастрюлю немного бульона или соуса. Чтобы убедиться в готовности мяса, проткните пару кубиков вилкой и узнайте, достаточно ли оно мягкое. Тем, кого смущает специфический запах баранины, лучше за полчаса до готовки положить ее в миску со свежим молоком. И еще один секрет. Рагу станет вкуснее, если вы подадите его не сразу, а оставите «подышать» под крышкой на несколько часов, затем снимете образовавшийся на поверхности жирок и подогреете закуску.

ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ

Нарежьте небольшими кубиками 600 г мякоти говядины или другого мяса, обжаривайте мясо в кастрюле в 3 ст. ложках подсолнечного масла 5-7 минут, добавьте мелко нарезанные 2 больших луковицы и 3 зубка чеснока, 1 ст. ложку томатной пасты и 1 чайн. ложку муки, перемешайте содержимое и обжаривайте еще 3 минуты, помешивая. Затем залейте 500 мл теплого овощного бульона, добавьте 200 г консервированных измельченных томатов, соль по вкусу, щепотку молотого перца и 6 горошин черного перца, накройте кастрюлю крышкой и томите 1 час, помешивая. Нарежьте кубиками 400 г очищенного картофеля, а 2 стебля сельдерея и 300 г моркови нашинкуйте соломкой, добавьте в кастрюлю, тушите еще 20 минут. За 5 минут до окончания готовки положите в кастрюлю 100 г замороженного зеленого горошка.

Пригодится

■ ЯЗЫК БУДЕТ МЯГКИМ, ЕСЛИ ЕГО ПОЛОЖИТЬ В КИПЯЩУЮ ВОДУ И ВАРИТЬ 2-3 ЧАСА, ЗАТЕМ ЗАЛИТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И СРАЗУ СНЯТЬ С НЕГО КОЖУ.

■ КАРТОШКУ ЖАРЬТЕ НА СИЛЬНО РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ И СОЛИТЕ, КОГДА ЛОМТИКИ СО ВСЕХ СТОРОН ЗАРУМЯНЯТСЯ. ЕСЛИ ПОСОЛИТЬ РАНЬШЕ, ТО ОНА ПОТЕРЯЕТ СОК, ФОРМУ, ЦВЕТ И ВКУС.

Обедаем дома

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

5-6 картофелин, 50 г сыра, 1 сырое яйцо, ст. ложка белых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 120 мл молока.

Картофель очистите и сварите в подсоленной воде. Охладите, нарежьте кружочками и уложите в маленькую глубокую форму слоями, пересыпая каждый слой тертым сыром. Яйцо взбейте с молоком и залейте этой смесью картофель. Сверху посыпьте сухарями, положите несколько кусочков сливочного масла и запекайте в духовке 30 минут. Ешьте со сливочным маслом и салатом из свежих овощей.

УТКА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

600 г утиного мяса с костями, 1 яблоко, 1 луковица, 150 мл мясного бульона, 200 мл сметаны, 50 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец.

Утиное мясо вымойте, обсушите, нарежьте порционными кусками. Луковицу очистите, у яблока удалите сердцевину и нарежьте их крупными кубиками. Обжарьте на растительном масле куски утки до образования золотистой корочки, добавьте лук и яблоко и жарьте 3-5 минут. Залейте утку бульоном и держите на медленном огне 10-15 минут. Затем добавьте сметану, соль, перец и тушите до готовности. Подавайте на стол, украсив зеленью. Запеченное мясо птицы нужно подавать к столу сразу после приготовления, так как у него достаточно быстро ухудшаются вкусовые качества и внешний вид.

СЛОЁНЫЕ ПАЛОЧКИ С МАСЛИНАМИ И СЫРОМ

500 г готового слоеного бездрожжевого теста, 70 г маслин без косточек, 250 г сыра, 2 яйца, 2-3 веточки укропа.

Для начинки пропустите через мясорубку сыр и маслины, смешайте их с мелко нарубленной зеленью и взбитыми яйцами (можно все это сделать в блендере). Половину теста раскатайте (в одном направлении, чтобы не нарушить слоеную структуру) на присыпанном мукой столе до 3 мм. Сверху выложите начинку и равномерно ее распределите. Второй лист раскатайте до таких же размеров, накройте им начинку, сверху слегка пройдитесь скалкой, чтобы прижать сырную массу. Нарежьте пласт на полоски шириной 1,5 см, закрутите их жгутами и слегка придавите, чтобы палочки не раскрутились в процессе выпекания. Выложите их на выстланный пергаментом противень, смажьте желтком и выпекайте в разогретой до 200°С духовке 15 минут, пока тесто не поднимется и не зарумянится. Охладите и подавайте.

Для диабетиков ...и не только

Блюда с гречкой

СУП ИЗ ГРЕЧКИ С ГРИБАМИ

1 стакан гречневой крупы, 2 картофелины, 1 кг шампиньонов, 1 луковица, зелень, соль, черный молотый перец по вкусу.

Грибы и лук обжарьте на растительном масле. Картофель очистите, нарежьте кубиками и выложите в кастрюлю с кипятком. Добавьте туда же гречку и грибы. Посолите, поперчите и варите до готовности. Заправьте свежей зеленью.

ТОМАТНЫЙ СУП С ГРЕЧКОЙ

1 стакан гречневой крупы, 1 помидор, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, базилик, 2 стакана томатного сока, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Лук и чеснок порежьте и спассеруйте в масле. Гречку промойте, залейте водой и поставьте вариться. В конце варки добавьте томатный сок и порезанный на маленькие кубики помидор. Посолите, поперчите, добавьте порезанный базилик. Томатный суп с гречкой готов.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧКИ

1,5 стакана гречки, 5-6 вареных картофелин, 3 луковицы, 2 яйца, 1-1,5 ст. ложки манки, перец, соль.

Отварите гречку. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле. Пропустите гречку, картофель и лук через мясорубку, добавьте яйца и манку, поперчите и посолите по вкусу. Тщательно перемешайте и сформуйте котлетки. Обжарьте на растительном масле. Перед подачей на стол полейте сметаной.

ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ

1 стакан гречневой крупы, 1 пачка творога, 3-4 ст. ложки изюма, 1 яйцо, 4 ст. ложки сахара, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Сварите гречневую кашу. Добавьте творог, яйцо, молоко, сахар и размоченный в воде изюм, все перемешайте. Выложите в форму, смазанную маслом, и запекайте в духовке 30 минут.

КАРП, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЧКОЙ

2 средних карпа, 1/2 стакана гречки, 2 луковицы, 200 г сметаны, панировочные сухари, соль, перец, растительное масло.

Рыбу очистите от чешуи, сделайте на брюшке продольный надрез по направлению от головы к хвосту, выньте потроха, удалите жабры. Голову и хвост не отрезайте. Рыбу промойте, по бокам сделайте тонкие надрезы в виде сеточки. Гречневую крупу насыпьте на раскаленную сковороду и прокалите в течение 1 минуты, постоянно помешивая. Вскипятите 1 стакан воды, всыпьте крупу, посолите и варите под крышкой, пока не впитается вся вода (крупа должна быть немного недоваренной). Лук нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Добавьте в сковороду с луком гречневую кашу и 2 ст. ложки сметаны и перемешайте. Полученным фаршем равномерно наполните внутренность карпов от хвоста до головы. Фарш должен быть уложен как можно плотнее. Натрите рыбу солью и перцем, обваляйте в сухарях. Выложите на противень так, чтобы брюшки рыб соприкасались. Поставьте в заранее разогретую до 200°С духовку. Через 15 минут выньте карпов из духовки, смажьте сметаной и запекайте еще 15 минут.

И. Н. Наумова, диетолог

Послаще

Почти «Нутелла»

200 г молочного шоколада, 150 г сметаны, 50 г сахара, 3 ст. ложки воды, 2 ст. ложки орехового масла, ваниль.

На слабом огне растопите в кастрюле сметану, сахар и ваниль. Измельчите шоколад, добавьте в воду и растопите в микроволновке. Соедините шоколад со сметанным кремом, перемешайте. Добавьте ореховое масло и мешайте до тех пор, пока не получите однородную массу. Такой крем хорошо намазывается на булку, в него можно окунать фрукты или использовать как крем для торта.

Зимние салаты

САЛАТ «СЕРДЕЧНЫЙ»

300-400 г куриных сердечек, 1 гранат, 100 г орехов, 200 г сыра, майонез, сладкий перец для украшения.

Сердечки обжарьте, охладите. Сыр натрите на терке. Орехи обжарьте и охладите. Выкладывайте слоями, прослаивая майонезом: сердечки, гранат, сыр, орехи. Слои повторите. Украсьте сверху колечками перца, выложив их в виде сердец, и зернами граната.

САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ

500 г говяжьей печени, 3 луковицы, 2 моркови, 1 свежий огурец, майонез.

Печень отваривайте в кипящей соленой воде на небольшом огне, не допуская сильного кипячения, примерно 10 минут. Охладите и натрите на крупной терке. Лук мелко порежьте, морковь натрите на крупной терке и вместе обжарьте в растительном масле. Соедините с печенью, добавьте мелко нарезанный огурец и заправьте майонезом.

САЛАТ «ГОРКА»

300 г вареного мяса, 1 крупный помидор, 150 г сыра, красный перец, маслины, майонез, 8 перепелиных яиц.

Сварите перепелиные яйца. Мясо мелко порежьте, выложите на блюдо, смажьте майонезом. Следующим слоем уложите порезанные мелко помидоры, тоже смажьте майонезом. Третий слой — потертый на мелкую терку сыр, майонез. Маслины мелко порежьте, посыпьте ими салат. Яйца почистите, нарежьте на половинки вдоль, выложите вокруг салата. Перец нарежьте тонкими полосками, уложите поверх салата. В центр положите целые маслины.

Пригодится

ДЛЯ ХРАНЕНИЯ МУКИ И КРУП ЛУЧШЕ ВСЕГО ГОДЯТСЯ ПОЛОТНЯНЫЕ МЕШОЧКИ. ПЕРЕД ТЕМ КАК ЗАСЫПАТЬ В НИХ ПРОДУКТЫ, ПРОКИПЯТИТЕ ИХ В РАСТВОРЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ — БУДЕТ МЕНЬШЕ ШАНСОВ, ЧТО В КРУПЕ ЗАВЕДУТСЯ ЖУЧКИ-ВРЕДИТЕЛИ.

Запеканка из тыквы и разных овощей

1 кг тыквы, 1 морковь, 2 луковицы, 150 г сыра, 200 г сливок, 3 яйца, 40 г сливочного масла, панировочные сухари, соль по вкусу.

Лук, морковку и тыкву очистите. Лук нарежьте тонкими полукольцами, морковь и тыкву — соломкой. Сыр натрите на терке. Яйца для заливки слегка взбейте, перемешайте со сливками, посолите, поперчите. В смазанную сливочным маслом форму выкладывайте подготовленные продукты в следующей последовательности: тыква, морковно-луковый слой, половина сыра, снова тыква, морковка с луком, сыр. Залейте яичной заправкой, сверху щедро посыпьте панировочными сухарями, разложите пластинки сливочного масла. Поставьте в духовку и запекайте. Готовность определите по тыкве: она должна стать мягкой. Если верх румянится слишком быстро, прикройте фольгой или бумагой.

Н. И. Рамазанова, Ингушетия

Не бывает безоблачного счастья. Всегда найдётся ложка дёгтя

Для Татьяны из Таганрога, Ростовской обл., автора письма «Не пишите, что любовь прекрасна. У любви нет хорошего конца», муж ушел к другой («Айболит» №16 за 2011 г.).

Прочитала ваше письмо, Татьяна, и полностью не согласна. Любовь есть! Она прекрасна! Только каждому отмерена по-разному, как и жизнь. Не надо гневаться на Бога и не надо никому желать зла. Не изводите себя злостью, возьмите себя в руки, будьте благоразумной и сильной.

Любовь мужчины не всегда бывает до гроба, и к этому надо быть готовой. Вы должны благодарить судьбу, Бога, что так долго были счастливы. Другой женщине и капельки счастья за всю жизнь не выпадает, а вам — целых 32 года!

У моей подруги была аналогичная ситуация. Прожили с мужем в любви и согласии много счастливых лет. Женили сына, дождались внуков — и вдруг как обухом по голове: «Ухожу к другой». Подруга — крепкая, здоровая женщина — рухнула в обморок, и с тех пор она инвалид. Муж остался в семье, но в доме поселились ненависть, недоверие. Вам это надо? Вы здоровая, гробите себя сами. Не унижайтесь, будьте сильной, не раскисайте! Запомните: не бывает безоблачного счастья — всегда найдется ложка дегтя, которая испортит сладкий мед.

Посмотрите фильм «Дыши со мной». Была крепкая семья, счастье в доме — и вдруг все резко оборвалось: муж полюбил другую. У жены депрессия, и только поддержка близких и новая любовь вернули ее к жизни. И вспомните любовь, пусть и мимолетная, прекрасна! Не накличьте новой беды. Привыкайте к новой жизни. Берегите и жалейте себя!

P. S. Пока собиралась отослать это письмо, меня опередила неизвестная женщина. В №25 «Айболита» за 2011 г. было опубликовано ее послание «Это же надо так плакать?!». Какая же вы, дорогая автор письма, умница! Все правильно написали. Очень жаль, что вы не назвали себя. Здоровья, счастья всем и верных друзей!

Л. А. Подковырина, Киров

■ МОЗГ — ЕДИНСТВЕННЫЙ ДУМАЮЩИЙ ОРГАН, НО НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ, ПРИНИМАЮЩИЙ РЕШЕНИЕ.

■ ЖЕНИТЬБА — ЭТО ПРОЦЕСС ПОПАДАНИЯ МУЖЧИНЫ В НЕЖНЫЕ ЖЕНСКИЕ ЛАПЫ.

■ С ЖЕНОЙ ЛЕГЧЕ ПОДЕЛИТЬ ДЕТЕЙ, ЧЕМ ПУЛЬТ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА.

■ ПО СТАТИСТИКЕ ЖЕНЩИНА НЕ ХОЧЕТ УТРОМ, А МУЖЧИНА ВЕЧЕРОМ. НО ОБА ПОНИМАЮТ, ЧТО ХОТЯ БЫ ИНОГДА ПОСУДУ МЫТЬ ВСЕ ЖЕ ПРИДЕТСЯ.

Леночка, ваш сын жив, и это счастье! Значит, нашим сыновьям так на роду написано...

Для Елены из Губкина, Белгородской обл., автора письма «Я научилась жить с болью...», ухаживает за сыном после аварии («Айболит» №25 за 2011 г.).

Я родилась в 1937 году. Детство было тяжелое. Папу забрали на фронт. Получили похоронку, но папа оказался жив — его контузило, он потерял глаз. Когда наши войска отступали, папу ранило, но его посчитали мертвым. Он попал в плен. В лагере фермеры выбирали себе работников — так папа попал во Францию. После войны наших военнопленных освободили, папа вернулся на родину, но и здесь был не мед. В военкомате папу спросили, почему он не пустил себе пулю в лоб? А как можно застрелиться, когда ты без сознания?! Папа был очень нервный, ругался и всех винил. Дома постоянно были скандалы и маты. Жили мы очень бедно.

В 20 лет я вышла замуж. Мой муж никогда не ругался нецензурными словами, был ласковым и хорошим хозяином. У нас родилось двое детей. Мы никогда не ругались, только ссорились, не оскорбляя друг друга. Я для своего мужа всю жизнь была «мамулечка», «золотая рыбка», «ангелочек». Потом пришла беда — муж попал в аварию. У него было сотрясение мозга, глаз вылез из орбиты, череп лопнул. Никто из врачей не думал, что муж выживет. Но я вымолила его у Бога: выжил, но остался инвалидом. Муж по-прежнему был добрым и ласковым. Нам с ним было хорошо. Дети выросли, дочь выдали замуж, сына женили. Но горе опять постучало в нашу дверь: умерла наша 11-летняя внучка, потом за 3 дня мы потеряли своего 44-летнего сына — у него оторвался тромб. Вместе с сыночком умерла и я. Мой муж-инвалид был для меня и жилеткой, в которую можно было плакать, и утешителем. Ведь мужчины не плачут, они все носят внутри себя. Через полгода после смерти сына у мужа случился инсульт, а потом и еще два. Через год муж умер. Дочь у меня хорошая, звонит по 3-4 раза за день, приезжает (она живет за 200 км от нас), но никто не сможет занять место сына и мужа. Мы с мужем прожили вместе 53 года и 6 месяцев. Последними словами мужа были: «Люблю, люблю, люблю!» — и он впал в кому.

Леночка, ваш сынок жив, и это счастье! Значит, нашим сыновьям было так на роду написано, а нам — нести этот крест.

Людмила Александровна Нарчук, Темрюк, Краснодарский край

Такая история

Внук до трёх лет так матерился!

Мой первый внук до двух лет говорил очень мало и невнятно. Это беспокоило нас, взрослых. А когда ему исполнилось два года, мы решили окрестить малыша.

В этот день внука в церкви как прорвало! Когда батюшка окунул его в купель, внук завопил на всю церковь как резаный поросенок, потом ухватил батюшку за бороду и стал ругаться трехэтажным матом, четко и ясно выговаривая слова. Мы все были в шоке! Я готова была со стыда провалиться под землю. Какая уж тут радость?! Мы с дочкой с ужасом наблюдали за ребенком. И ведь не побьешь его, и не объяснишь, что это плохо. Что взять с малыша? Для него эти маты как «здравствуйте» сказать. Малыш не понимает, почему ему постоянно закрывают рот рукой.

Повела я ребенка к бабке. Она молча выслушала его красноречие и сказала, что надо потерпеть, пока ребенку не исполнится три года. И мы терпели... Бывало, если мы едем с ним куда-нибудь в автобусе, все пассажиры трясутся от смеха, а я краснею от стыда, хватаю пацана в охапку и выскакиваю на первой же остановке. Пешком ходить с внуком тоже было невесело: подбегает к каждому встречному и обкладывает его матом. Хоть вези его на необитаемый остров. Не передать, что мы пережили за тот год! Но как только внуку исполнилось три года, вся матершина резко исчезла. Мы поверить не могли, что нашим мучениям пришел конец.

Люди, у кого было такое? Может кто-нибудь объяснить, что это? Сейчас внуку 14 лет. Когда я рассказываю ему о его бывшем поведении, он смеется и спрашивает: «Ты, бабулечка, не шутишь?» Какие уж тут шутки?! Не до смеха было!

Любовь, КЧР

Вы уже взрослая, Валя! Живите своей жизнью, оставьте мать в покое!

Для Валентины, автора письма «Свою мать я возненавидела...», живет у мамы, которая гонит ее с детства из дома («Айболит» №25 за 2011 г.).

Не верю, что бабушка ненавидит своего внука только за то, что он похож на отца! Здесь какая-то другая причина, о чем умалчиваете. Возможно, вы сами виноваты или настраиваете сына против бабушки? А может, он ей вредит за что-то? Когда вы, несовершеннолетняя, ушли из дома, ваша мама, наверное, волновалась. Она же вас не отпускала, потому что предчувствовала, что жизнь с тем парнем не сложится. Мама хотела предостеречь от беды, но вы не послушали ее. После второго развода вы снова вернулись к своей маме, и она вас не выгнала. Валя, ведь вы могли с первым мужем разменять квартиру через суд (она ведь была дана на семью, а не на одного мужа) и алименты на ребенка со второго мужа получать. А вы живете с мамой и завидуете, что у нее есть деньги, машина, сожитель, а у вас — ничего... Мой вам совет, Валентина: попросите прощения у матери. Она тоже достойна счастья. Вы взрослая, живите своей жизнью. Желаю вам и вашей маме счастья и чтобы дети ваши выросли добрыми и умными людьми!

Г. Н. Ивлева, Пермь

Семейные разборки

«Ой, мне к зубному врачу!»

С ЧУЖИМИ ЛЮДЬМИ МНОГИЕ ИЗ НАС УМЕЮТ СТРОИТЬ РОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, УХОДИТЬ ОТ КОНФЛИКТОВ ИЛИ ПРОПУСКАТЬ МИМО УШЕЙ ДАЖЕ ПРЯМЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ. С БЛИЗКИМИ ВСЕ НЕ ТАК.

КАК только дело доходит до собственной семьи, вся наша выдержка куда-то пропадает, потому что простить несправедливое оскорбление от близких людей сложно. Да что там! Простить оскорбления от родных людей практически невозможно! И все же есть один очень простой и действенный совет: когда происходит что-то для вас неприятное, лучше сразу же прекратить общение и хотя бы ненадолго исчезнуть из дома. Если вас в чем-то обвиняют, лучше ничего не отвечать и ни в коем случае не оправдываться, а просто сказать: «Ну понятно, у нас сегодня день не пошел!» И быстро уходите из дома — в магазин, к подруге, в парк на прогулку — куда угодно, куда глаза глядят. Главное — скорее уйти, чтобы прекратить поток оскорблений и обвинений. А когда вы через несколько часов вернетесь домой, самая острая обида уйдет и вы немного успокоитесь.

После возвращения ни в коем случае не начинайте выяснять отношения, это путь в никуда! Ведите себя как будто ничего и не было: вам обоим надо остыть и подумать над тем, что произошло. Через два-три дня вы непременно наткнетесь в разговоре на ту же самую тему, вот тогда и нужно сказать как бы между прочим: «Помнишь, что ты мне говорил в прошлый раз? Это было несправедливо и очень обидно».

Если избежать ссоры не удается, лучше уж эмоционально пулять друг в друга тарелки. Это хотя бы красиво, как в кино. И круто!

Самое важное, чтобы эти слова прозвучали в тот момент, когда вы оба настроены добродушно. Как только на вас наехали — вы наехали в ответ, поток несправедливостей только усилится, обиды будут накапливаться, и все это ни к чему хорошему не приведет.

Оставлять обиду полностью без ответа тоже нельзя, потому что в таком случае она будет повторяться снова и снова. Но не нужно реагировать сразу же! Дайте чувствам улечься. Конечно, сдержаться и сразу же не наговорить гадостей в ответ трудно, но если тренироваться, то со временем научитесь.

Труднее приходится, когда вы хотите сделать паузу и переждать свою обиду, а ваш муж кричит: «А ну-ка вернись! Давай выясним отношения!» Он на пределе, и вы на пределе — и говорить совершенно бесполезно. Наверняка среди ваших знакомых есть такие занудные пары, которые без конца выясняют отношения. Это всегда плохо заканчивается! Если избежать ссоры никак нельзя, лучше уж эмоционально пулять друг в друга тарелки. Это хотя бы красиво, как в кино. И круто! Некоторых мужей это восхищает, и они говорят: «Боже, какая ты красивая в гневе!»

Но, когда начинается занудливое, педантичное выяснение отношений: «Вот ты мне вчера сказала...», «Вот ты мне тоже вчера сказал...», — выход может быть только один. Хватайте сумочку и кричите: «Ой! Мне через пять минут надо быть у зубного врача!» И пулей из дома — в соседний магазин или на край света.

И. Н. Ростова, семейный психолог

Стихи наших читателей

СПАСИБО, МАМОЧКА, ЗА МУДРОСТЬ, ЗА НАДЕЖДУ!

Огромное тебе спасибо, Боже!
Благодарить тебя и мой черед настал
За то, что в этой жизни сложной
Ты эту женщину мне в матери послал.

Роднее всех и ближе самых близких,
Мне счастье выпало твоею дочкой быть!
Я поклонюсь тебе до пола низко-низко
И со слезами попрошу за все простить!

Спасибо, мамочка, за мудрость, за надежду,
За доброе тепло твоих уставших рук,
За взгляд лучистый, ласковый и нежный,
За то, что ты мне самый близкий друг!

Я около тебя могу согреться,
Найти поддержку, понимание и совет
И в трудную минуту опереться,
Дай Бог, тебе, мамуля, долгих лет!

Прости меня за все, моя родная,
И я тебя за все благодарю!
Хочу, чтоб ты жила на свете, зная,
Что очень, мама, я тебя люблю!

Ирина Маренина, Алтайский край

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Для З. М. из Ростовской обл., автора письма «Невестка нашла себе другого дурака...», хочет познакомить сына («Айболит» №24 за 2011 г.).

Сейчас многие отваживаются привораживать, заигрывают с темной силой. Привязка по крови, действительно, опасна, от такой «любви» человек может погибнуть. Я была в схожей ситуации: заболела депрессией. Это очень долго лечится, причем нужно иметь какой-то стимул. Хорошо бы вашему сыну съездить на море — мне оно помогло. Закажите в церкви сорокоуст о здравии и неусыпаемую Псалтырь. Главное, не опускать руки. У нас в городе есть чудотворная икона Богородицы «Праворучица», могу выслать изображение. Молитесь Матроне Московской — она мне реально помогла. Попробуйте заваривать зверобой (только пить его нужно 2-3 месяца).

Не советую бегать по бабкам — сейчас много шарлатанов. Мне 30, я тоже пострадала от любви, как и ваш сын. Верующая, порядочная девушка, страдаю от одиночества. Пусть он мне напишет, может, вдвоем станет легче жить. Ищу свою любовь, но пока не встретился хороший человек. Вышиваю бисером иконы, освящаю их в церкви. Если кто-то из читателей захочет купить или заказать, пишите.

Оксана Викторовна Сахарова, д/в, о/с №1, Елец, Липецкая обл., 399771

***

Многие люди находят свое счастье благодаря рубрике «Познакомимся?». Вот и я решила обратиться, авось отыщу свою половинку. Мне 64 года, невысокого роста, полненькая. Живу в частном доме. Люблю готовить, печь. Большого хозяйства не держу. Со всеми домашними делами справляюсь сама. По характеру спокойная, уравновешенная, неконфликтная, доброжелательная. Не потеряла веры в доброту и отзывчивость, несмотря на непростую жизнь. Дети живут своей жизнью, мне даже поговорить не с кем. Надеюсь, что еще не поздно найти своего мужчину, близкого мне по возрасту, с добрым, спокойным характером, не способным поднять руку на женщину, не любителя спиртного, желательно из Саратовской или близлежащих областей, хотя переезд не исключаю. Внешность для меня не принципиальна, главное — душевные качества, способность заботиться и уважать другого человека. Корыстных целей нет, приключений не ищу. Надеюсь на подробное письмо, желательно с фотографией.

Валентина Александровна Виноградова, д/в, с. Елань, Ртищевский р-н, Саратовская обл., 412041

***

51 год, рост 172 см, вес 80 кг. Сыну 21 год. Умею готовить, люблю землю, не пью, но курю. Приехали из Таджикистана, своего жилья нет. Мечтаю жить в Краснодарском крае. Познакомлюсь с неполным мужчиной 60-65 лет, желательно сексуально не озабоченным. Если кто захочет ответить, вложите конверт с обратным адресом.

Наталья Павловна Новикова, д/в, Борисоглебск, Воронежская обл., 397163

***

55 лет, вдова. Живу с мамой в сельской местности в своем доме. Образование среднеспециальное, работала бухгалтером. Хочу познакомиться с русским, надежным, самостоятельным мужчиной 53-58 лет, обязательно несудимым. Пьющих, альфонсов, жадных прошу не беспокоить. Жду серьезных писем.

Татьяна Александровна Журба (для Светланы), д/в, ст. Елизаветинская, Краснодар, 350916

***

Очень хочется иметь семью! Мой старший сын говорит мне: «Мама, ты очень хорошая, выходи замуж. Мы с братом хотим, чтобы ты была счастлива». Я и сама этого хочу. Может, живет в Георгиевском районе непьющий, добрый, хозяйственный мужчина до 40 лет, но обязательно без жилищных проблем, которому тоже нужен семейный уют и душевное тепло?

Евдокия Александровна Тимченко, д/в, главпочтамт, ст. Александрийская, Георгиевский р-н, Ставропольский край

***

65 лет, рост 167 см, средней полноты, приятной внешности, трудолюбивая, независимая. Одинокая, без детей, жилье есть. Надеюсь на встречу с одиноким, независимым мужчиной моего возраста, ростом не ниже 170 см, не занудой, без вредных привычек и проблем, желательно из Саратовской или Курской областей.

Лидия Николаевна, д/в, п/п 6303 452578, Балаково, Саратовская обл., 413841

***

Мне 65 лет. Всю жизнь работала, ни одного дня не прогуляла. Да и сейчас подрабатываю: летом квасом торгую или в ларьке яйцами. Я добрая, честная, непьющая, некурящая. Может, есть где одинокий, престарелый мужчина (или женщина, не важно), но чтобы ни от кого не зависел. Хочу уехать в деревню. Живу с сыном и невесткой, внуку 10 лет. Все неплохо, но у них своя жизнь, свои дела, а у меня — диван, телевизор — и все...

Н. К. Гришина, ул. Капитанская, 10, Волгоград, 400123

***

74 года, очень одинока. Хочу познакомиться с одиноким человеком, не важно, какого пола, близким мне по возрасту (69-76 лет). Ухода за мной не требуется. Есть жилье с частичными удобствами, дом, правда старый, огород, сад. В нашем поселке живут молодые семьи, так как есть работа, а стариков всего четверо.

Лариса Алексеевна Денинзон, д/в, п/п 0703 887675, пос. Комсомолец, Кировский р-н, Ставропольский край, 357322

***

Для Натальи Жановны Агарковой из Белгородской обл., автора письма «Из хозяйства осталась собака да еще три кошки. Живем впятером...», хочет познакомиться с хорошими людьми («Айболит» №25 за 2011 г.).

Очень хочу с вами познакомиться! Мне 62 года.

Светлана Николаевна Кочубей, ул. Надтеречная, 58, ст. Александровская, Майский р-н, Кабардино-Балкария, 361104

Умею делать почти всё: и гвоздь забить, и борщ сварить

39 лет, разведена, дочь живет самостоятельно, сын с отцом. Пыталась сохранить семью, но не выдержала побоев. Да еще свекровь заела. Последней каплей стало сильное сотрясение мозга и больница. Бросила дом, большое хозяйство — в селе без хозяйства только ленивые живут. Теперь мыкаюсь по квартирам. За сына очень переживаю, но он решил остаться — ему отца жалко. Хочу попытаться познакомиться с мужчиной 32-47 лет, без жилищных и материальных проблем, чтобы был надежным и не упрекал по каждому поводу. Согласна на переезд. Работы не боюсь, умею почти все: и гвоздь забить, и борщ сварить. Люблю природу: лес, речку, рыбалку, лошадей, собирать грибы, ягоды. Ведь моя родина — Урал. Плету бисером, вышиваю, рисую. Может, мое счастье где-то затерялось? В письмо вложите конверт, желательно с фотографией.

Виктория Викторовна Ивченко, д/в, с. Кухаривка, Ейский р-н, Краснодарский край, 353661

МУЖЧИНЫ

29 лет, среднего телосложения, инвалид III группы по слуху. Трудолюбивый. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 25-30 лет, можно с ребенком, без вредных привычек, инвалидом III группы. Желательно фото.

Сергей Васильевич Сердюков, ул. Молодежная, 18-1, ст. Гилевка, Завьяловский р-н, Алтайский край, 658610

***

38 лет, русский, есть инвалидность. Женат не был, живу с мамой. Без вредных привычек. Познакомлюсь с доброй, отзывчивой женщиной 30-37 лет, без вредных привычек.

Владимир Александрович Алферов, д/в, главпочтамт, ст. Солдатская, Прохладненский р-н, КБР, 361023

***

42 года, рост 176 см, инвалид II группы (общее заболевание). Брюнет, глаза карие. Православный. Живу с мамой в частном доме. Спокойный, порядочный, трудолюбивый, честный. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, не склонной к полноте и не обремененной детьми, без больших запросов, согласной на переезд. **Пишите на сайт «Одноклассники» или по адресу: Игорь Вячеславович Катаев, д/в, главпочтамт, Курганинск, Краснодарский край, 352430.**

***

43 года, высокий, волосы русые. Работаю, разведен, детей нет, живу с мамой. Добрый, надежный, спокойный, хлебосольный, порядочный, без вредных привычек. Не курю, не пью, не альфонс. Есть свой дом. Для брака надеюсь встретить одинокую женщину моих лет, милую хозяюшку, согласную на переезд ко мне, только без детей или если дети живут отдельно. Будем помогать им!

Вячеслав Анатольевич Опальный, д/в, ст. Суворовская, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357390

***

77 лет, рост 163 см, русский. Живу один, не пью, не курю, не ругаюсь. Ищу женщину 70-75 лет, моего роста.

Николай Илларионович Теплицкий, д/в, п/п №900237, с. Дивное, Апанасенковский р-н, Ставропольский край, 356722

***

80 лет, вдовец. После трагической гибели жены и детей живу один. В дом престарелых идти не хочу, лучше быть похороненным рядом с родными. Для постоянного проживания приглашаю к себе в 3-комнатную квартиру хозяйку. Физически еще здоров. Не подумайте, что мне нужна работница. Материально обеспечен, пенсия приличная. Ваша пенсия меня не интересует. На переезд не согласен.

Иван Кузьмич Мануйленко, ул. Ленина, 31/2, пос. Новоспицевский, Грачевский р-н, Ставропольский край, 356255

Нет ничего легче, как полюбить тех, кого любишь, но надо немножечко любить и тех, кого не любишь.

Пусть ваш сын напишет Лене — не пожалеет никогда!

Для З. М. из Ростовской обл., автора письма «Невестка нашла себе другого дурака...», сын впал в депрессию («Айболит» №24 за 2011 г.).

Милая женщина, как я вас понимаю! А решила написать, потому что у меня есть очень хорошая, порядочная молодая (ей 30 лет) девушка. Хочу, чтобы она и ваш сын встретились. А вдруг это судьба? Зовут ее Лена. Живет она в своем доме в селе Прасковея (пригород Буденновска). Дом, который ей остался от деда, можно сказать, развалюха, но Леночка брала кредиты и превратила его в сказку. Есть все удобства, большой огород, где она трудится и обеспечивает себя овощами и картошкой на зиму. Работает Лена в больнице около 10 лет. Ее очень уважают и ценят. Но личная жизнь не сложилась. Замуж выходила по любви, однако семьи не получилось. Муж пил, дрался, не хотел работать ни дома, ни на производстве. Мы, родственники, настояли, чтобы она развелась. И вот уже четвертый год Лена живет одна. Пусть ваш сын не отчаивается: хороших женщин много, и он обязательно встретит свою любовь и будет счастлив. Пусть позвонит или напишет Лене. Думаю, он никогда об этом не пожалеет. Она красивая, работящая, хорошая хозяйка. А что еще надо для полноценной семьи?

Бабушка Валя (для Лены), ул. Полющенко, 200, кв. 38, Буденновск, Ставропольский край, 356801

К читателям

НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ ОПУБЛИКОВАНЫ ЛИШЬ СВЕЖИЕ ПИСЬМА, В КОТОРЫХ УКАЗАНЫ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЯ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО — ТАКОВЫ НОВЫЕ ПРАВИЛА АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ». СПАСИБО ЧИТАТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ СООБЩИЛИ О ТОМ, ЧТО ИМ В ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ НЕ ВЫДАЮТ ПОЧТУ. ТЕМ, КТО НЕ УВИДЕЛ СВОИХ ПИСЕМ В «АЙБОЛИТЕ», РЕКОМЕНДУЕМ СНОВА ИХ НАПИСАТЬ. НАПОМИНАЕМ: В ПИСЬМАХ, В КОТОРЫХ УКАЗАН ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК ИЛИ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ПОЛНОСТЬЮ ПИШИТЕ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Г. Н. Воробьева, гл. редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) — американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы — водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль – (4852)90-30-10, (4852)41-34-00, Казань – (843)544-51-83, (843)262-46-32, (843)261-03-64, (843)554-45-14, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)293-23-27, Ставрополь – (8652)24-11-56, (8652)36-45-83, (8652)55-16-83, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, Екатеринбург – (343)375-85-70, Красноярск – (391)243-74-30, Краснодар – (861)274-58-88, Новосибирск – (383)202-06-06, (383)216-34-96, (383)278-19-57, Омск – (3812)94-90-94, Пермь – (342)229-57-08, Чебоксары – (8352)452-577.

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**
Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

БАД СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

Подробности об акции* на сайте www.lideron.ru
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60
«Айболит» Здоровье. Медицина. Жизнь», февраль 2012
* Акция действует до 21.03.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я заказываю»

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.

Заказы получите по почте наложенным платежом

На конверте укажите разборчиво ваш индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ___ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ___ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич ОГРНИП 308071822100056 361711, КБР, Зольский р-н, с.Малка, ул. Пушкина, 9

РЕКЛАМА

Здоровые, шелковистые, блестящие...

Хотите, чтобы так сказали о ваших волосах? Тогда внимательно читайте наши рекомендации.

МАСЛО ЖОЖОБА

Знаете ли вы, что масло жожоба — вовсе не масло, а настоящий жидкий воск? Липиды, которые содержатся в нем, улучшают текстуру волос и, что самое главное, увлажняют их. После его применения оживают даже самые сухие, ломкие и подвергшиеся многочисленному окрашиванию волосы!

Питательная маска для всех типов волос. Два яичных желтка разотрите с 1 ст. ложкой масла жожоба и хорошо перемешайте. Нанесите смесь на корни и волосы по всей длине массирующими движениями. Утеплите голову, через полчаса смойте маску шампунем.

Бальзам для укрепления ломких волос. Несколько капель масла жожоба нанесите на гребень и расчешите им волосы. Процедуру выполняйте перед сном.

МАСЛО АВОКАДО

Кладезь витаминов и микроэлементов, глубоко проникая в кутикулу, восстанавливает структуру волос и стимулирует их рост. Особенно рекомендуется масло для сухих, ломких, ослабленных волос и секущихся кончиков.

Увлажняющая маска для сухих волос. Подогрейте бутылочку с маслом авокадо в емкости с горячей водой, затем смешайте 1 чайн. ложку масла с 1 ст. ложкой меда. Нанесите смесь на чистые, слегка подсушенные волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку, сверху повяжите полотенце. Через 30 минут смойте шампунем. Для большего эффекта оставьте маску на ночь.

Для секущихся кончиков. Пару капель масла авокадо разотрите между пальцами рук и смажьте им кончики волос. Не смывайте.

МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО

Благодаря его заботе волосы в короткие сроки становятся гладкими и блестящими. Кстати, миндальное масло — настоящее спасение для жирных волос, поскольку оно нормализует деятельность сальных желез.

Маска для жирных волос. За 15-20 минут до мытья волос вотрите 1 ст. ложку миндального масла в кожу головы и распределите по всей длине волос до самых кончиков. Через 20 минут смойте шампунем. Результат будет лучше, если в миндальное масло добавить несколько капель масла жожоба.

Ополаскиватель для блеска волос. В стакан минеральной негазированной воды добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку миндального масла и все тщательно перемешайте. Распределите смесь по всей длине волос и через 15 минут смойте.

■ **МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ?** РАЗОМНИТЕ ПАЛЬЦАМИ НЕСКОЛЬКО ЛИСТИКОВ МЯТЫ И ПОЛОЖИТЕ НА КОЖУ ПОД ГЛАЗАМИ НА 20 МИНУТ.

■ **ЗАМУЧИЛИ УГРИ?** ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЯГОДЫ КАЛИНЫ И НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО В ВИДЕ МАСКИ НА 10 МИНУТ, ЗАТЕМ СМОЙТЕ.

Сенсация

Жительница Голландии изобрела бюстгальтер от морщин. Она заметила, что морщинки заметнее всего проступают после сна. Ведь ночью кожа груди сминается. И придумала особый ночной бюстгальтер, который помогает коже оставаться гладкой. Изобретение оказалось настолько эффективным, что уже запущено его массовое производство. Омолаживающая модель без чашечек, но зато с плотной вставкой в зоне декольте. Именно она и помогает коже оставаться гладкой. Купить необычный бюстгальтер уже можно в Европе и в крупных городах России.

Для жирной кожи

ЛИЦО можно протирать смесью 1 чайн. ложки сока лимона и 1/4 стакана воды.

ПРИ жирной и стареющей коже лица отварите картофель, разотрите и нанесите теплое картофельное пюре на лицо.

ЖИРНУЮ кожу лица хорошо очищает смесь из кашицы сырого картофеля, половины взбитого яичного белка и ложки меда. Смесь наносят на 20 минут, затем смывают водой комнатной температуры.

В2 чайн. ложки кашицы клубники добавьте взбитый яичный белок куриного яйца. Смажьте лицо соком клубники, нанесите маску и через 10-15 минут смойте холодной водой.

РАЗВЕДИТЕ соком половины лимона 10 г пекарских дрожжей. Маску нанесите на лицо на 15 минут, смойте водой комнатной температуры и сделайте холодный компресс.

НАТРИТЕ на мелкой терке 2 луковицы, отожмите сок, а кашицу смешайте с 1 ст. ложкой лимонного сока. Смесь нанесите на лицо и через 20-25 минут смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

СМЕШАЙТЕ с 2-3 ст. ложками кипящей воды 1 ст. ложку геркулеса, добавьте 3-5 капель лимонного сока. Остудите, нанесите на лицо на 15-20 минут, затем смойте холодной водой.

Золотые правила

● У вас серый, землистый цвет лица и усталый вид? Значит, кожа насыщена токсинами. Разведите в стакане воды 2 капли касторового масла и выпейте натощак. Или замените масло на 1 ст. ложку яблочного уксуса. Результат налицо!

● На лице появились лопнувшие сосуды? Чтобы сохранить кожу в тонусе, взбодрите ее после сна и укрепите кровеносные сосуды. Каждое утро споласкивайте лицо ледяной водой и раз в неделю протирайте замороженным лимонным соком.

● Посмотрите на свежий, гладкий и сочный виноград и сравните его с сухим и сморщенным изюмом. А ведь из него всего лишь удалили влагу. То же самое происходит и с нашей кожей. Чтобы насытить ее влагой, надо пользоваться увлажняющими кремами с самого юного возраста.

Ещё та проблема — Рекомендуем

Долой пятна!

ЕСЛИ НА ЛИЦЕ ЕСТЬ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА, К ЛЮБОМУ ЖИРНОМУ КРЕМУ МОЖНО ДОБАВИТЬ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ЛИМОННОГО СОКА.

* При жирной смуглой коже с пигментными пятнами ее полезно ежедневно протирать соком лимона: 2 чайн. ложки сока лимона на 1/2 стакана воды.

* Лимонная маска. Смажьте лицо жирным кремом. Нарежьте лимон тонкими ломтиками и наложите их на лицо. Маска должна находиться на лице не более 10 минут, иначе кожа покраснеет. После этого обмойте лицо холодной водой или протрите ватным тампоном, смоченным в молоке.

* Лимонно-дрожжевая маска. Смешайте 25 г дрожжей с 1 чайн. ложкой лимонного сока. К полученной смеси добавьте 1 ст. ложку свежего молока, тщательно размешайте и нанесите смесь на лицо ватным тампоном. Через 20 минут смойте маску теплой водой. Закончите процедуру холодными компрессами.

* Лимонно-медовая маска. Применяется для отбеливания кожи, склонной к пигментации и веснушкам. 2 ст. ложки незасахаренного меда смешайте с соком 1 лимона. Марлевые салфетки пропитайте смесью и наложите на лицо на 15-20 минут. Салфетки меняйте в течение этого времени 2-3 раза. Маску смойте теплой водой. Курс лечения состоит из 15-20 масок. В холодильнике смесь может храниться до 7-8 дней.

* Лимонная маска от веснушек. Сок 1 лимона, 1 яичный белок, 10 г сахара, 100 мл воды. Накладывайте смесь на тщательно вымытое лицо на 20-30 минут через день. Смывайте ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

* Маска из лимона со сметаной или из хрена со сметаной. Сок лимона тщательно смешайте пополам со сметаной. Смесь наложите на лицо: с соком лимона — на 15-20 минут, а со свежевыжатым соком хрена — на 5 минут, избегая области вокруг глаз.

■ УБРАТЬ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЕ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА МОЖНО С ПОМОЩЬЮ ПРИМОЧЕК. СМЕШАЙТЕ 100 Г ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА С 4-5 Г НАШАТЫРНОГО СПИРТА. ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ НА 10-15 МИНУТ.

■ ЗАЛЕЙТЕ КИПЯТКОМ НАРЕЗАННУЮ ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ. ДАЙТЕ ЕЙ ОТСТОЯТЬСЯ 2-3 ЧАСА. ОСТУЖЕННЫМ И ПРОЦЕЖЕННЫМ ОТВАРОМ СМАЧИВАЙТЕ ЛИЦО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Тест-диагностика

Какая у вас кожа?

Поставить диагноз, насколько чувствительна ваша кожа, вы можете и сами, ответив на вопросы «да» и «нет».

1. Кожа лица у вас тонкая и нежная, фарфорового оттенка.
2. После умывания нередко испытываете дискомфорт и чувство стянутости кожи.
3. Вас легко вогнать в краску.
4. Вы быстро обгораете на солнце, а ожоги долго болят.
5. Вам тяжело подобрать себе подходящий крем для лица.
6. У вас хоть раз возникало раздражение от нового тонального крема или пудры.
7. Переезд в местность с другой водой отражается на вашей коже не в лучшую сторону.
8. С наступлением холодов кожа начинает шелушиться.
9. Если на коже вдруг возникло раздражение, оно долго не проходит.
10. После бани или сауны лицо долго остается красным.
11. Пилинги и средства с АНА-кислотами вызывают раздражение кожи.
12. Кожа лица лучше выглядит, если вы очищаете ее ватным диском с косметическим молочком, а не умываетесь с гелем.
13. После алкоголя на лице могут появиться красные пятна.
14. Вам неприятно надевать шерстяные вещи на голое тело, они кажутся колючими.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если вы ответили «да» на большинство вопросов, то ваша кожа повышенной чувствительности и требует бережного отношения.

Тем, у кого количество ответов «да» и «нет» примерно одинаково, рекомендуем чаще увлажнять кожу.

■ ЛУЧШЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ, ЧЕМ ДЕЛАТЬ ЧЕРТ-ТЕ ЧТО!

■ КОГДА УМНУЮ ЖЕНЩИНУ ОСЫПАЮТ КОМПЛИМЕНТАМИ, ОНА СТАНОВИТСЯ ТАКОЙ ЖЕ ДУРОЙ, КАК ВСЕ.

Мёдом намазано

*** Маска против морщин.** Медовую антивозрастную маску легко приготовить дома. Для сухой кожи рекомендуем яично-медовую. Разотрите 1 чайн. ложку меда с 2 желтками, нанесите на очищенную кожу лица, зоны декольте и через 10-15 минут смойте теплой водой. А для жирной кожи вместо желтков используйте 2 ст. ложки обезжиренного творога.

*** Для тела.** После медовой ванны кожа подтягивается, становится более упругой, кроме того, вам перестанут угрожать сосудистые звездочки. Как ее сделать? Очень просто. Смешайте 1 ст. ложку меда со 150 мл сливок и добавьте в ванну. Следите, чтобы вода была не очень горячей.

*** Для волос.** Мед хорошо использовать в укрепляющих масках для волос. Смешайте 1 ст. ложку меда с настоем коры дуба и используйте перед мытьем головы (оставьте на волосах на 20-25 минут, укутав голову) — отличное средство от выпадения волос.

*** Медовый массаж** великолепно снимает стресс, усталость, а также помогает при целлюлите. Мед густым слоем нанесите на тело, ладони сильно прижмите и словно отрывайте от кожи. Чем больше будете прикладывать усилий, тем сильнее эффект. Болезненность кожи — признак того, что массаж пора прекращать. По окончании медового массажа тело хорошо сполосните теплой водой, а массируемую зону увлажните питательным кремом.

ВАШИ ЖЕЛАНИЯ ПРЕВРАТЯТСЯ…

В РЕАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ!

Вам невероятно повезло, и сегодня Ваша жизнь может измениться раз и навсегда. Дарья Миронова, экстрасенс, ясновидящая, звезда телепроекта «Битва экстрасенсов», дарит Вам чрезвычайно мощный талисман, притягивающий деньги!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

В полночь седьмого дня убывающей луны знаменитая ясновидящая надела на свою руку старинные золотые предметы: унизала длинные пальцы роскошными кольцами, обвила запястье массивными браслетами и изящными цепочками. 7 долгих дней и ночей не снимала она золотых украшений, претерпевая неудобства и боль. Под конец срока она даже не могла пошевелить пальцами: они просто перестали ее слушаться. Но необыкновенный результат стоил таких усилий! Рука ясновидящей на 7 дней обрела удивительные свойства!

Дело в том, что такие экстраординарные люди, как Дарья Миронова, имеют очень мощное энергетическое поле, которое, как губка, впитывает в себя различные потоки и импульсы. В процессе ритуала рука Дарьи Мироновой зарядилась энергией золота и приобрела магическую силу притягивать к себе богатство.

Знаменитая ясновидящая знает, что многие в нашей стране нуждаются в деньгах, но не имеют возможности их заработать. Чтобы помочь этим людям, Дарья Миронова совершила таинство перехода энергии из одной материи в другую: приложила свою руку к листку бумаги, и на нем… запечатлелся отпечаток ее ладони, который стал чудесным талисманом, притягивающим деньги. Отныне и навсегда этот необыкновенный талисман Ваш! С его помощью Вы сможете получить столько денег, сколько вам нужно! Но есть одно условие: Вы должны незамедлительно установить контакт с Дарьей Мироновой. Для этого прижмите свою ладонь к фотографии магического отпечатка руки ясновидящей и 3 раза медленно повторите:

«Две ладони, две руки –
В Звездный Мир
проводники,
Через тысячи преград
Нас с тобой соединят!»

Вы почувствуете, как неведомая сила проникает в Вашу руку, ощутите тепло и покалывание на кончиках Ваших пальцев. В свою очередь Ваши энергетические потоки передадутся ясновидящей, и между Вами установится прочный контакт.

Затем в Запросе на получение бесплатной помощи выберите ту денежную сумму, которую Вы хотите получить, впишите Ваши данные и сразу же отправляйте Запрос Дарье Мироновой!

Контакт, который был установлен между Вами и ясновидящей, позволит ей повлиять на Вашу судьбу, и Вы сможете получить желаемые деньги!

Услуги Д. Мироновой для своих клиентов оплачивает ООО «РУСБЬЮТИ».

Запрос на получение бесплатной помощи от ясновидящей Дарьи Мироновой

Прямо сейчас заполните и отправьте Запрос по адресу:
ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100.

❑ ***ДА, мне очень нужны деньги, я совершил ритуал и хочу получить сумму в размере: ❑ 50 000 р. ❑ 150 000 р. ❑ 450 000 р. ❑ 1 000 000 р.***
Впишите другую сумму_____ р.

01244571

Пожалуйста, укажите личные данные для связи с Вами:

03.3338.68.76.1

Фамилия: .....

Имя: ..... Отчество: .....

Пол: ❑ м. ❑ ж.

Я указываю дату своего рождения и понимаю, что, не указав ее, не получу помощи:

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__| **Обязательно!**
число месяц год

Почтовый индекс: |__|__|__|__|__|__| Адрес: .....
.....

Контактный телефон:
|8| |__|__|__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|__| Подпись .....
код города номер телефона

Пожалуйста, не отправляйте никаких денег!
Помощь ясновидящей Дарьи Мироновой на
100 % БЕСПЛАТНА!*

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370. Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 35) в целях продвижения товаров и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматизированную и неавтоматизированную, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновление, изменение), извлечения, использования, передачи (распространение, предоставление, доступ), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожения, а также передачи третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, в т. ч. числе на номер мобильного телефона, информацию о проводимых ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятиях и продвигаемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». *Помощь Д. Мироновой оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить Запрос на получение бесплатной помощи в адрес ООО «РУСБЬЮТИ». Направляя Запрос на получение бесплатной помощи в адрес продавца – ООО «РУСБЬЮТИ», клиент выражает свое согласие с получением и дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.05.2012.

ВНИМАНИЕ!

Если деньги нужны Вам ОЧЕНЬ СРОЧНО, звоните

с городского телефона: **8 (800) 200-4-777**
(звонок бесплатный)

с мобильного телефона: **8 (495) 785-58-21**
и назовите код 03.3338.68.76.1

Ну и ню!

Про трусы

Самым популярным подарком в Соединенном Королевстве уже не первый год считают сладкое женское белье — трусики и лифчик, сделанные из фруктовых драже. Для создания сладкого исподнего используют особенный сорт шоколада, который не тает. Как правило, на один комплект уходит 3 недели работы и 2 килограмма шоколада.

***

«Противомикробные» трусы изобрели для британской армии. Они сшиты таким образом, чтобы военные не испытывали неприятного трения в нежных местах. Боевые трусы вошли в новый комплект для экипировки военнослужащих в условиях пустыни, который также включает рюкзак с гидратором, охлаждающий шлем, солнцезащитные очки и специальные ботинки для пустыни.

***

Люди, страдающие сердечными заболеваниями, в скором времени смогут приобрести специально разработанное «умное» белье, способное выявить нарушение сердечного ритма и даже вызвать «скорую», если жизнь больного находится под угрозой.

***

В США разработано белье, позволяющее почувствовать прикосновения и объятия другого человека на расстоянии. «Костюмы ощущений» с помощью мобильных сетей получают данные о прикосновениях одного человека, а потом воспроизводят их на теле другого человека.

***

В Великобритании стали выпускать специальные бюстгальтеры для мужчин. Оказывается, мужчины рискуют своим здоровьем, пытаясь надеть или снять с себя женский лифчик. В среднем на то, чтобы снять с себя лифчик, мужчине требуется 27 секунд. Новинка оснащена застежкой, которую просто расстегнуть даже самому неловкому любителю дамского белья.

***

Министерство обороны Великобритании выпустило приказ, согласно которому все военнослужащие, отправляясь на примерку новой униформы, в обязательном порядке должны надевать нижнее белье — чтобы не смущать портных. Оказывается, военные не отличаются особой стыдливостью и частенько являются на примерку парадной униформы без трусов.

Женщины — странные существа: в молодости выщипывают брови, а в старости рисуют их обратно.

М-да-а...

Коньки

В Парке культуры залили каток. И захотели сделать цивилизованно, как в Европе — коньки напрокат давать без залога, под честное слово. И что же, вы думаете, произошло? Через три дня лавку прикрыли, потому что наши граждане умудрились за три дня свистнуть 210 пар коньков.

Но это еще не все! Прикрыв лавку, стали раздавать коньки под залог 1500 рублей. Прям в объявлении написали: мол, извините, но мы вынуждены прекратить эксперимент и теперь вводим обратно залог 1500 рублей.

И как вы думаете, что произошло? Граждане потащили свистнутые коньки обратно! Да-да! Но не с раскаянием и извинениями, а с целью впарить их как только что взятые и хапнуть полторы тыщи. А вы говорите — выборы вам честные подавай!

АТЬ-ДВА

В соревнованиях будут участвовать те, у кого черный плащ по каратэ и белые трусы по тхэквондо.

В строю вы должны видеть четвертую грудь четвертого человека.

Во взводе всегда есть запасной водитель: машина сломается или еще что-нибудь.

Военное воспитание существует и в других странах, в том числе зарубежных.

Учитесь, товарищи солдаты, выдерживать последовательность ремонта: 1. Аккуратно покрась. 2. Зашпаклюй. 3. Выдерни лишние гвозди.

Команда «Равняйсь!» должна подаваться так, чтобы резонанс, получаемый от нее, носился из угла в угол и бил курсанта не в глаз, а в бровь!

По команде «Равняйсь!» правое ухо должно находиться выше левого.

Товарищ курсант, чем вы занимаетесь? Ничем? Когда закончите — подойдите ко мне!

Если не знаете, надо посидеть подумать или постоять послушать.

Товарищ солдат, ешьте не спеша, тарелка не НЛО, никуда не улетит.

Из полицейских протоколов

Поскольку Семенов по Павлюку кирпичом промахнулся, хулиганство признать неудачным.

В темноте я наткнулся на голый предмет, который начал меня страстно обнимать и целовать.

Зайдя в подвал, мы обнаружили там лежащий на полу труп. Уже хотели позвать полицию, но труп приподнялся и стал требовать закурить. Когда мы ему не дали, то он стал материть нас, правительство и президента... Потом упал и умер, что и констатировала прибывшая через 2 часа «скорая помощь».

Про часы

В старину в Китае били палками тех, кто смотрел на часы в разгар рабочего дня. В Японии били тех, кто смотрел на часы чудесной весенней ночью во время цветения сакуры. В Англии дубасили тех, кто смотрел на часы, а не на королеву. На Руси же всегда били тех, у кого просто были часы.

Евгений Обухов

Обидно, когда твоя бабушка Сталина помнит, а тебя — нет.

С приветом!

Предчувствие

В субботу Алехин не мог найти себе места. Он ходил из угла в угол, включал и выключал телевизор, часто выглядывал в окно и к чему-то прислушивался.

— Тебя что-то беспокоит? — поинтересовалась супруга.

— Предчувствие! — ответил Алехин.

— Какое еще предчувствие?!

— Неприятностей! — объяснил Алехин. — С прошлой субботы с тебя никто не попытался снять пальто. Все это не к добру!

— Так я же теперь выхожу из дома только в телогрейке! — напомнила супруга. — Сам посоветовал!

— Не было ни одной попытки тебя изнасиловать! — вздохнул Алехин.

— Кто будет насиловать даму в телогрейке?! — воскликнула супруга.

— Все равно, это не к добру! — Алехин, сморщив лоб, стал напряженно вспоминать. — За эти семь дней воду хоть раз отключали?

— Нет! — сказала супруга. — И соседи сверху нас не затопили!

— Может, на работе намекали о сокращении?

— Намекали о повышении жалованья! — сказала супруга. — И, что удивительно, пообещали большую квартальную премию!

— Это подозрительно! — Алехин многозначительно ткнул пальцем в люстру. — Признайся, у тебя служебный роман с начальником?

— У меня начальник — женщина! — напомнила супруга.

— Финал! — Алехин развел руками. — Ждем катастрофу!

— Какую еще катастрофу?! — испугалась супруга.

— Природную! — сказал Алехин. — Например, цунами!

В ответ на пророчество супруга достала географический атлас и напомнила мужу, что океан находится от них в трех тысячах километров. Это мало успокоило Алехина.

Он принял решение о жертвоприношении.

— Сходи на рынок! — сказал Алехин. — Там если не обвесят, то обязательно подсунут гнилой товар!

— Зачем?!

— Лучше отделаться малой кровью, чем испортить субботу ожиданием несчастья! — объяснил Алехин.

— Ну почему ты всегда ожидаешь несчастья?! — закричала супруга. — Надо надеяться на хорошее, и оно обязательно придет. Хочешь новость?

— Какую новость? — насторожился Алехин. — Хорошую?

— Конечно! — улыбнулась супруга. — К нам сегодня приезжает моя мама. На целый месяц! Сюрприз!!!

— Предчувствие меня не подвело! — Алехин схватился за сердце. — Лучше бы пришло цунами! Дешевле бы обошлось!

И Алехин отменил жертвоприношение на рынке. Швырять деньги на ветер уже не имело никакого смысла...

Юрий Лихолетов

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ НА СТР. 23.

«СВЕЧА НА ПЕНСИИ»

1.Простота. 2.Архитектура. 3.Альбом. 4.Монисто. 5.Огарок. 6.Кулинар. 7.Рандеву. 8.Ундина. 9.Абрис. 10.Сарафан. 11.Небо. 12.Острог. 13.Гример. 14.Револьвер. 15.Рыбак. 16.Каскад. 17.Дворник. 18.Каракатица. 19.Абрикос. 20.Стакан. 21.Нувориш. 22. «Шарманка». 23.Антракт. 24.Творог. 25.Грива. 26.Ананас. 27.Сахар. 28.Ремонт. 29.Термос. 30.Слиток.

ДИАГОНАЛЬНЫЙ

Слева-вниз-направо: 1.Киприот. 3.Арендатор. 5.Телевидение. 7.Кавалергард. 9.Большинство. 11.Дистрофик. 13.Шкварки.

Справа-вниз-налево: 2. «Ситроен». 4.Оранжевая. 6.Тотализатор. 8.Понедельник. 10.Лингвистика. 12.Краснодар. 14.Овчинка.

«СМОТРИ В ОБА!»

Ответ: 1,5.

«КРУГОВЕРТЬ»

1.Корона. 2.Радист. 3.Брутто. 4.Градус. 5.Осанка. 6.Нарзан. 7.Орбита. 8.Амфора.

Ключевое слово: «Кругозор».

АНАГРАММЫ

1.Амарант. 2.Автокран. 3.Таракан. 4.Кардинал. 5.Нунатак. 6.Тенниска. 7.Калевка. 8.Вестница. 9.Аватара. 10.Агитатор.

Ключевое слово: «Танка» *(жанр японской поэзии).* **Анаграммы: канат, накат.**

«ПЕРЕСТАНОВКИ»

С	У	Ш	К	А
Х	А	Р	Ч	О
К	У	Л	Е	Ш
Л	А	В	А	Ш
О	М	Л	Е	Т

КРЕСТОСЛОВИЦЫ

	Д	О	Г	
Н	У	Т	Р	О
О	П	Т	И	К
С	Л	О	В	О
	О	К	А	

	Ч	У	Б	
Ч	У	Д	А	К
А	В	И	З	О
К	А	Л	А	Н
	Ш	А	Р	

Спрашивали? «НГ» отвечает

— Как сделать походы по женским магазинам увлекательными для мужчин?

— Сделать прозрачные раздевалки.

***

— Чем отличается прагматик от пофигиста?

— Один откладывает на черный день, другой — кладет...

***

— А что будет, если долго смотреть на луну?

— Не выспишься!

***

— Какие сейчас правила провоза велосипеда в автобусе?

— Такие же, как и раньше: если смог влезть — едешь, если нет — ждешь следующего.

***

— Что общего между генеральным директором «Мерседеса» и генеральным директором «АвтоВАЗа»?

— Они оба ездят на «мерседесах».

Чтобы отличить настоящие швейцарские часы от поддельных — бросьте их с силой об пол магазина. Если часы настоящие, продавец тут же упадет в обморок!

Рис. Петра Козича

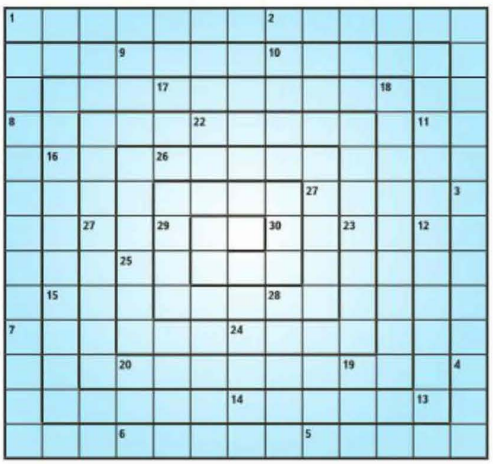
Рассказик

Мужик приходит к сослуживцу в гости. Его за стол сажают. Он ест и нахваливает: «Ой как вкусно у тебя получилось! Ты сам готовил?» — «Жена помогала». — «Да? Умница какая! И как же она тебе помогала?» — «Не лезла с советами...»

Чайнворд

Свеча на пенсии

СЛОВА ВПИСЫВАЮТСЯ ЦЕПОЧКОЙ. ПОСЛЕДНЯЯ БУКВА СЛОВА ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВОЙ БУКВОЙ СЛЕДУЮЩЕГО.



1.Порок, что хуже воровства. **2.**Музыка в камне. **3.**Тетрадь для рисования. **4.**Денежные бусы. **5.**Свеча на пенсии. **6.**Повар. **7.**Свидание. **8.**Русалка. **9.**Очертание предмета. **10.**Платье без рукавов. **11.**ПМЖ облаков. **12.**Ретротюрьма. **13.**Визажист в театре. **14.**Наган. **15.**Сам себя видит издалека. **16.**Водопад с уступами. **17.**Чистильщик стекол в авто. **18.**Моллюск с чернилами. **19.**Родня персику. **20.**Граненая посудина. **21.**Богач. **22.**Шлягер Баскова. **23.**Перекур в театре. **24.**Начинка для ватрушки. **25.**Прическа каурой. **26.**Буржуйский фрукт. **27.**Рафинад. **28.**Починка. **29.**Хранитель горяченького. **30.**Кус злата.

Составила Галина Петренко

Забавные факты

● В патентном бюро США зарегистрировано 186 средств по борьбе с храпом. Причем ни одно из них не дает полной гарантии.

● В XVII веке термометры наполняли не ртутью, а коньяком.

● Бамбуковое дерево может вырастать на 1 метр за сутки.

● Если бы человек умел передвигаться с такой относительной скоростью, как и муравей, он бы смог догнать бегущую лошадь.

● Овца, утка и петух были первыми пассажирами первого воздушного шара.

● Тайваньская компания выпускает посуду из пшеницы — теперь тарелку можно съесть вместе с супом.

● Новорожденный детеныш осьминога имеет размеры меньше миллиметра.

● Во время сна дельфины «отключают» только одно полушарие мозга и закрывают один глаз.

Смотри в оба!

НАЙДИТЕ 2 ОДИНАКОВЫХ РИСУНКА

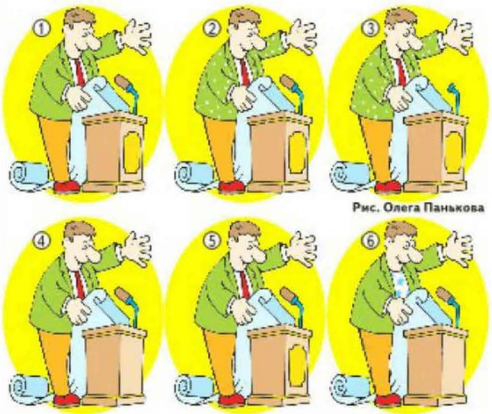
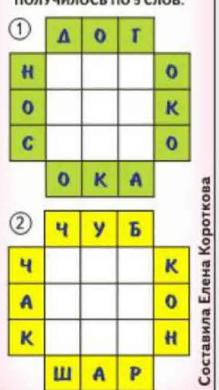


Рис. Олега Панькова

В какую страну ты бы ни приехал отдыхать, сувениры там будут всё равно из Китая.

Крестословицы

ЗАПОЛНИТЕ ПУСТЫЕ КЛЕТКИ ТАК, ЧТОБЫ ПО ВЕРТИКАЛИ И ПО ГОРИЗОНТАЛИ ПОЛУЧИЛОСЬ ПО 5 СЛОВ.



Составила Елена Короткова

Цикловорд

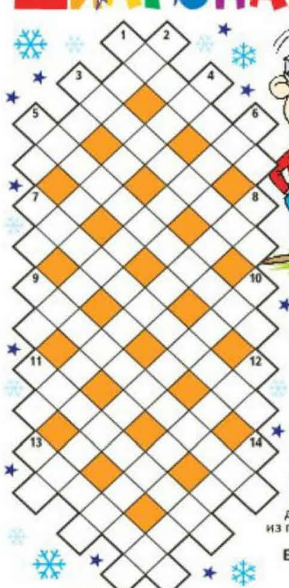
Круговерть

ВПИШИТЕ ОТВЕТЫ ПО КРУГУ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, НАЧИНАЯ С КРУЖКА, ПОМЕЧЕННОГО ШТРИХОМ. ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ОТГАДАЕТЕ ПРАВИЛЬНО, ТО ВО ВНУТРЕННЕМ КРУГЕ ПРОЧИТАЕТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО.

1. Царская регалия.
2. Бубнит в микрофон: «Му-му! Му-му! Я Герасим. Как слышно меня? Прием!»
3. Нераспакованное нетто.
4. 1/360 окружности, под которой ходит алкаш.
5. Фигуристость и стать.
6. Мучительный напиток (Ильф-Петров).
7. Кольцевой маршрут МКС.
8. Бутылка в стиле ретро.

Составил Геннадий Петухов

Диагональный



Слева-вниз-направо: 1.Житель острова любви. 3.Берущий напрокат недвижимое имущество. 5.Самый большой рынок рекламы. 7.Один из тех, чей век недолог (песен.). 9.Величина, подавляющая противников при демократии. 11.Бедолага, которого на ходу ветром сносит. 13.Чипсы из чистого сала.

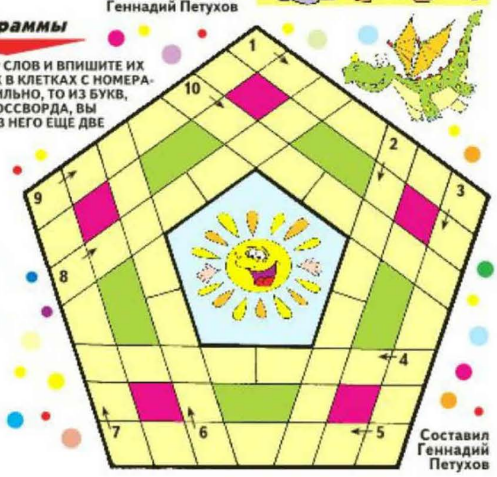
Справа-вниз-налево: 2.Автомобилям этой марки отдавал предпочтение Фантомас. 4.Цветная река на Черном континенте. 6.Любимая забава спортивных гадалок. 8.День недели, когда крокодил не ловится, не растет кокос. 10.Языкастая наука. 12.Столица единственного в России края, где выращивают чай. 14.Шкура, недостойная обработки, из поговорки.

Составила Елена Короткова

Анаграммы

СОСТАВЬТЕ АНАГРАММЫ ИЗ ПАР СЛОВ И ВПИШИТЕ ИХ В НАПРАВЛЕНИЯХ, УКАЗАННЫХ В КЛЕТКАХ С НОМЕРАМИ. ЕСЛИ ВСЕ СДЕЛАЕТЕ ПРАВИЛЬНО, ТО ИЗ БУКВ, СТОЯЩИХ В УГЛАХ НАШЕГО КРОССВОРДА, ВЫ СМОЖЕТЕ СОСТАВИТЬ СЛОВО, А ИЗ НЕГО ЕЩЕ ДВЕ АНАГРАММЫ.

1. Рана + мат
2. Трон + кава
3. Акант + ар
4. Рада + клин
5. Кана + нут
6. Сени + танк
7. Клев + каа
8. Цвет + сани
9. Вата + ара
10. Трио + агат



Составил Геннадий Петухов

Перестановки

ИЗ БУКВ ПОПРОБУЙТЕ СОСТАВИТЬ СЛОВА. ЕСЛИ ВСЕ БУДЕТ СДЕЛАНО ПРАВИЛЬНО, ТО ПО ВЫДЕЛЕННОЙ ДИАГОНАЛИ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОЧИТАТЬ ЗАГАДАННОЕ СЛОВО.

Составила Елена Короткова

А	К	С	У	Ш	С	У	Ш	К	А
А	О	Р	К	Ч					
Е	К	Л	У	Ш					
А	А	В	Л	Ш					
Е	Л	И	О	Т					

Гороскоп с 22 февраля по 6 марта

Плывите по течению, и оно приведёт вас куда надо!

ОВЕН Постарайтесь, чтобы холодная погода не отражалась на вашем настроении. Одевайтесь во все яркое, слушайте веселую музыку, громко пойте любимые песни. Если вдруг станет одиноко, не оставайтесь наедине с собой и своими мыслями. Ищите встреч с жизнерадостными людьми. Кстати, берегите горло! Не забывайте надевать шарф. На всякий случай рецепт: мелко нарежьте средний апельсин вместе с кожурой, засыпьте сахаром и варите 30 минут. Сироп принимайте по 1-2 ст. ложки при каждом приступе кашля.

При спазмах сосудов головного мозга 1 ст. ложку измельченного вереска залейте 2 стаканами кипятка, варите на маленьком огне 15 минут, настаивайте 2-3 часа, процедите и пейте как чай в течение дня.

ТЕЛЕЦ Нужно срочно передохнуть! Организм требует расслабления и новых впечатлений, но во всем знайте меру. Для здоровья опасно переохлаждение. Если не удалось избежать простуды, разбейте в миску 4 свежих перепелиных яйца, добавьте 1/4 чайн. ложки молотого имбиря и 1 чайн. ложку меда. Взбейте венчиком, добавьте стакан холодной воды, хорошо перемешайте (это разовая доза) и принимайте утром натощак и вечером перед сном. Курс — 7 дней. Коктейль заранее не готовьте!

БЛИЗНЕЦЫ О душе: период хорош для перемен в жизни. А вот рубить сплеча или с жаром хвататься за первые попавшиеся предложения не стоит. О теле: хотите стать красивее и моложе? Значит, придется все две недели довольствоваться постным супом без хлеба и пять раз в день по 15-20 минут медитировать перед зеркалом, мысленно переноситься на 10 (20, 30) лет назад.

РАК Сны будут зеркальным отражением ваших поступков. Если вы во сне поступаете неправильно, стоит задуматься о своем поведении. О здоровье: поддержите свой организм. В эти дни ему придется работать с немалой нагрузкой. Благотворно влияет на кровеносную и сердечно-сосудистую системы рассол квашеной капусты. Стакан рассола раз в день за 15 минут до еды — неоценимое подспорье для здоровья.

ЛЕВ В делах будьте несколько медлительны и шагу не ступайте, не прощупав тщательно почву и все не проанализировав. Что ж, чего-то не успеете, зато в сделанном точно не ошибетесь. Ваши почки будут остро реагировать на переохлаждение нижней части тела. Поэтому постоянно держите в тепле все, что ниже пояса: от талии до кончиков пальцев на ногах.

ДЕВА Расслабьтесь и плывите по течению, оно само принесет вас куда надо — рекомендуют звезды. В целом период для вас вполне благоприятен, возможно кто-то даже вернет старый долг. Однако не исключено, что на вас нападет зимняя хандра. Отдых, положительные эмоции, крепкий сон улучшат самочувствие. Ваша норма не менее 9-10 часов сна. Запомните продукты бодрости: орехи, гречневая каша, апельсины, морская капуста, яблоки, рыба. И не отказывайтесь от шоколада, особенно горького.

ВЕСЫ Избавьтесь от всего, что отравляет вашу жизнь. Понятно, что за неделю-другую сделать это вряд ли удастся. Но главное — вы должны принять твердое решение распрощаться с вредными привычками. В эти дни полезно чистить почки, избавляться от песка и камешков. Приготовьте настой из петрушки: 1 чайн. ложку свежих или сухих листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Выпейте в 3 приема за час до еды. Кроме того, в течение дня нужно выпить не меньше 1-2 л воды.

СКОРПИОН Сказочный период для выхода из душевного кризиса. Ваша проницательность поможет обойти опасности. Но не исключено, что кто-то испортит вам настроение. Не унывайте: потрите ладони одну о другую до появления тепла, а затем поднесите их к лицу, как бы закрывая себя. При этом зажмурьте глаза и представьте, что плохое настроение уходит из головы в руки, после чего их стряхните и ополосните проточной водой.

При хроническом гастрите или язве желудка заварите в термосе стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставьте на ночь. Разделите настой на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды.

СТРЕЛЕЦ Не время рисковать даже копейкой — все равно проиграете. Вдобавок могут обворовать. Или по собственной рассеянности потеряете ценные вещи. В этот период лучше вообще отказаться от покупок и помочь желудку! Тем более если вы уже страдаете хроническим гастритом или язвой желудка, заварите в термосе стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставьте на ночь. Разделите настой на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды.

КОЗЕРОГ Ах вы бедненький! Ах вы несчастненький!.. И никто-то вас не любит!.. Может, хватит причитать и навевать на себя тоску, если не хотите больших проблем со здоровьем?! Так что принимайте все таким, как оно есть. В ближайший период возможна бессонница. В этом случае поможет такое средство. Целое яблоко залейте 1 л воды и варите 1 час. Половину стакана отвара пейте на ночь ежедневно.

ВОДОЛЕЙ По-прежнему холодно. Нет никакого желания двигаться... Не идите на поводу у собственной лени, иначе скоро так раздобреете, что придется садиться на диету. Самое уязвимое место в вашем организме в ближайшие две недели — почки. Справиться с этой проблемой поможет обыкновенная крапива. Ежедневный стакан чая с добавлением этого целебного растения принесет вам большую пользу.

РЫБЫ Трудности бывают в жизни каждого человека. Вы как раз находитесь в таком периоде. Выпишите все проблемы на листок и либо спрячьте его, либо порвите на мелкие клочки. Ваши проблемы станут для вас незначительными.

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда кто-то не то ешь. А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто... ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов...

Речь о разнообразных паразитах, [illegible] гельминты, аскариды, лямблии... **Известно, что в организме человека может жить до пяти видов паразитов.** Жить и в прямом смысле слова отравлять человеку жизнь, вызывая мощную интоксикацию, которая может проявиться дерматитами, экземой, псориазом, крапивницей, ринитом, зудом... Вариаций масса, а причина одна! И ни один препарат против аллергии с этой причиной не справится, разве что смягчит симптоматику. **Поскольку аллергия – во многом заболевание паразитарное, в лечении целесообразно делать ставку на антипаразитарную терапию.**

В рамках инновационных проектов Москвы в научном центре на территории особой экономической зоны Зеленограда был изобретен высокотехнологичный прибор **«ПАРАЦЕЛЬС»**. Он создает вибрационную волну, неощутимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды, которая гибнет под действием комбинации импульсов и естественным путем выводится из организма. **«ПАРАЦЕЛЬС»** прост в применении: достаточно закрепить на запястье оригинальные браслеты – и вы почувствуете, как жизнь налаживается!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону
8(495) 504-79-93 *по России высылается наложенным платежом*

ООО «НПО «Свитозар» 124482, г. Москва, г. Зеленоград, Солнечная аллея, д. 5, стр. 23.
ОГРН 1107746047400. Лицензия №99-03-001751 от 04.12.2009. РУ№ ФСР 2008/02373 реклама с 7

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

Стихи наших читателей

КРАШЕ НЕТ ДЕРЕВЕНЬКИ МОЕЙ

Время прожитых лет
Мне виски серебрит,
Трудно стало дышать,
Сердце часто болит.
Осень жизни пришла
И зовет на покой,
Хоть и стар я слегка,
А в душе молодой.
Но встряхнет нас весна,
Захочу я любить!
Звонкий посвист скворца
Душу мне бередит.
Мне в деревне моей
Лучше, чем на морях,
Пряный запах полей
Задержался в кудрях.
Здесь, в родимом селе,
Тишина и покой.
Краше нет на земле
Деревеньки моей!

Николай Васильевич Кривошлыков, с. Дячкино, Ростовская обл.

ВСЕМУ В ЖИЗНИ БЫВАЕТ КРАЙ...

Если кто-то тебя предаст,
Не теряйся, не вешай нос —
Жизнь сама за все всем
воздаст,
Цени то, к чему
сердцем прирос.
По какому пути ты идешь?
Может, можно еще
как-нибудь
От той пропасти,
где упадешь,
На прямую дорогу свернуть?
А обидчика не проклинай,
Зло, обиду совсем забудь.
Всему в жизни бывает край,
Даже трудный
закончится путь.
Жизнь откроет любви
простор,
Где на каждом шагу
верный друг,
Всем предательствам
наперекор
Тебе счастье откроет
свой круг.

Раиса Яковлевна Карапетян, х. Красночервонный, Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ **Советы логопеда**
ВОССТАНАВЛИВАЕМ РЕЧЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.

✓ **Есть такой диагноз: асцит**
ЖИВОТ СТАЛ БОЛЬШИМ. ПОЧЕМУ?

✓ **Разные способы удаления. Какой выбрать?**
ПОЛИПЫ В НОСУ: ДО И ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Таимс-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 206034 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 22.02.2012 г.
Подписано в печать 21.02.2012 г. в 13.30
По графику в 14.00

Общий тираж 263034 экз.
Заказ № 135
Объем 6 п. л.